







The
Perspective
06 (242)
Monthly Russian Community Journal
JUNE 2014 | FREE | Since 1994









Сделай первый шаг – получи полную информацию о программе реабилитации «Исход»
(253) 569-4588 www.exodusus.org



Стр. 75
EXODUS
the way out



















Стр. 151 Tel. (425) 614-1700

Perspective

Заказ рекламных объявлений

Телефон: (425) 614-1700
E-mail: info@perspectiveus.com
To advertise please call: (425) 614-1700
or e-mail: info@perspectiveus.com

Стр. 94

Бланк заказа в рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds на стр. 94

Нам 19 лет!

Perspective
Monthly Russian-Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение «Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700
Fax: (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com
E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com

Адрес: **12727 Northup Way, Suite 22**
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief.......................Vladimir Malyuta
Cell: (206) 227-9904
Advertising Director.............. Irina Dimov
Cell: (425) 615-4761

Стр. 160

Стр. 70

ИНДЕКС

Индекс

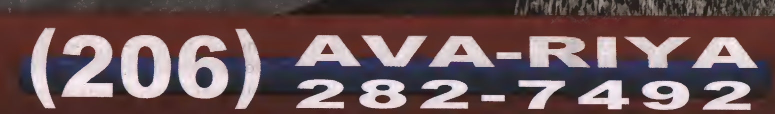
Index is a courtesy of Perspective and is free of charge. No discounts will be given for misprints.

Бланк заказа на стр. 94



LAW OFFICE OF
KENNETH

Не стоит расстраиваться, стоит нанять “Хорошего” адв



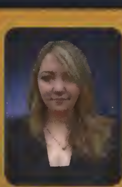
L. GROVER

жата.



Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал



Автомобильные аварии
Все виды штрафов
Криминал
DUI

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо украïньскою

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

ШИМ УСЛУГАМ

Law Office

(425) 264-2000

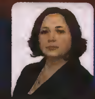
ГЛАВНОЕ-ВОВРЕМЯ ПОЗВОНИТЬ

call save

RENTON BELLEVUE LYNNWOOD TACOMA



Law Offices of Harold Grover



Law Offices of Marina Dzhamilova



Paralegal Michael Zhovtis

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057


Более 40 лет мы боремся за Ваши права.
Доверьтесь нашему опыту!
TAYLOR LAW FIRM
OVER 40 YEARS
PROTECTING YOUR RIGHTS
Лэрри Тэйлор
Адвокат
Бонни Фэйвор
Адвокат
Бэлла Масляк
Адвокат
Вячеслав Маматюк
Следователь
W Smith St
W Meeker St
W Gowe St
W Titus St
W Saar St
S Kent des Moines Rd
W Willis St
E Titus St
Valley Fwy
Washington Ave S
1006 W Meeker St. Kent, WA 98032
425.235.0202
888.867.9773
206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

АДВОКАТЫ
FELDMAN & LEE, P.S.

BO

(253) 859-2488



Восстановление вашего здоровья самым естественным и натуральным способом.

Профилактика, диагностика и лечение

- усталости, бессонницы
- болезней желудочо-кишечного тракта
- сердечно-сосудистых заболеваний
- болезней уха, горла, носа
- головных болей
- заболеваний щитовидной железы



Мы поможем вам вести здоровый образ жизни.

Наши услуги включают лечебное питание, ботаническую медицину, мануальную терапию, гомеопатию, уколы с витамином Б12, контрастную гидротерапию и детоксификацию организма.



Доктор Белый сертифицирована в IV терапии, краниосакральной терапии и гидротерапии толстого кишечника.

Доктор Белый всегда работает в интересах пациента. После тщательного изучения Вашей истории болезни, доктор Белый разработает для Вас индивидуальную оздоровительную программу, позволяющую Вам достигнуть оптимального здоровья.

Др. Марина Белый будет рада видеть Вас в своём новом офисе.

Наш адрес:
3005 Alderwood Mall Pkwy #100
Lynnwood, WA 98036

Тел.: (425) **771-4000**

Lynnwood
Natural Medicine



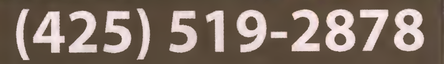
KESSELMAN LAW FIRM



Наша юридическая фирма предоставляет следующие услуги:

- **ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО**
  - ЗАЩИТА В ИММИГРАЦИОННОМ СУДЕ И ОТМЕНА ДЕПОРТАЦИИ
  - АППЕЛЯЦИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СУДЕ И BOARD OF IMMIGRATION APPEALS
  - ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ В США
  - ПОМОЩЬ В УЗАКОНИВАНИИ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
  - ПОЛУЧЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ ГРИН КАРД ПОСЛЕ РАЗВОДА (НА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОСНОВЕ)
  - ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО США ИЛИ ГРИН КАРД (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ НАЛИЧИИ СУДИМОСТИ)
  - ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ
  - ВИЗЫ ДЛЯ ЖЕНИХОВ И НЕВЕСТ ГРАЖДАН США
  - ОФОРМЛЕНИЕ ГОСТЕВЫХ, БИЗНЕС И ИНВЕСТИЦИОННЫХ ПРИГЛАШЕНИЙ И ВИЗ
  - ОФОРМЛЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И ПОВТОРНЫЙ ВЪЕЗД В США (TRAVEL DOCUMENTS)
- **БАНКРОТСТВО**
- **АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
  - РАЗВОДЫ И РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА

Сертифицированные переводы и нотаризация любых документов, доверенности, апостиль



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕРВОЙ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

(425) 519-2878

2101 112th Ave. NE, Ste. 220
Bellevue, WA 98004

Сергей Лозан DDS

ДАНТИСТ

С многолетним опытом работы на Украине и в Америке

Выпускник Крымского Медицинского института и Loma Linda University, School of Dentistry

принимает в современном стоматологическом кабинете

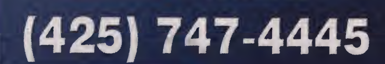
Новейшие технологии

- Digital X-ray
- Intraoral Camera
- LASER DENTISTRY

- Имплантация
- Отбеливание зубов за один визит - Zoom
- Неотложная помощь
- Протезирование - коронки, мосты
- Лечение корневых каналов
- Косметическое востановление и изменение формы зубов
- Лечение, профилактика кариеса у детей



Принимаем основные виды страховок.
По субботам принимаем по предварительной записи.



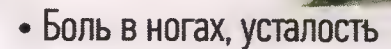
Здоровье НОГ

ПОДИАТРИЧЕСКАЯ КЛИНИКА





Доктора Сергей и Илона Барлам



- Боль в ногах, усталость
- Лазерное лечение грибковых ногтей
- Вросшие ногти
- Различные формы артритов
- Хирургическое лечение искривления пальцев стопы
- Травмы, переломы, вывихи
- Сделанные на заказ ортопедические стельки для лечения плоскостопия и высокого свода стопы
- Обследование детей
- Регулярные визиты для больных диабетом

ADVANCED FOOT AND ANKLE CLINIC

Терапия, хирургия и реабилитация стопы и голеностопного сустава

- Снятие мерок и заказ диабетической обуви прямо в офисе
- Эффективные физиотерапевтические процедуры
- Незаживающие язвы стопы и голени, и многое другое

Позвоните 425-643-8901

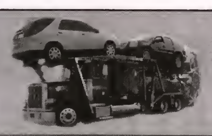
Advanced Foot and Ankle Clinic of **Bel-Red**
2001 152 Ave NE
Redmond WA 98052
Phone 425-643-8901

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Seattle**
10564 5th Ave NE, #103,
Seattle WA 98125
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Kent**
23914 100th Ave SE,
Kent WA 98031
Phone 206-992-9914

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Everett**
620 SE Everett Mall Way #210B
Everett, WA 98208
Phone 425-643-8901

Auto in Transit





425 212 1920

Наша компания предлагает качественные и надежные услуги по транспортной грузоперевозке



Мы обеспечиваем индивидуальный подход к нашим клиентам, предлагая прежде всего быстроту обработки заказов, надежность и сжатые сроки доставки вашего авто.

За девять лет нашей работы в сфере транспортных грузоперевозок, мы зарекомендовали себя надежным партнером и накопили значительный опыт в этой сфере услуг, смогли сформировать коллектив единомышленников, способных оперативно и профессионально решать самые сложные задачи.

Заказать автоперевозки Вы можете:

по интернету через наш веб-сайт **WWW.AUTOINTRANSIT.COM**
или позвонив нам по контактным телефонам **(425) 212-1920,**
мы оформим ваш заказ и ответим на все интересующие вас вопросы.
Кроме этого, есть возможность связаться по телефону непосредственно с водителем.

Мы будем рады, если в списке Ваших надежных партнеров по бизнесу появится и наша компания.

Время работы: Пон. - Пятн. с **7** am до **5** pm

Приглашаем АВТО дилеров и заинтересованные организации к взаимовыгодному сотрудничеству.

Local Phone: (425) 212-1920
FAX: (888) 412-3252

E-mail: mail@autointransit.com



Сервис как для Единственного Клиента

Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов.
Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один их важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

**Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом.
Мой телефон: (206) 235-8456**

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться.
Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных.
Я нашла эти дома благодаря моим непрестанным поискам и связям на рынке недвижимости.
Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры.
Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

**Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены!
Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах**






«Покупать дом - это всегда непросто и очень ответственно, а особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросами покупки дома занимались профессиональные люди. Для нас такой человек - это Ирина Ромбах. Ирина и ее команда - это энергия, оперативность, профессиональность, искреннее желание помочь и умение решать вопросы. Мы очень благодарны Ирине за то ,что мы имеем прекрасный дом, в прекрасном месте и за хорошую цену.» - ***Петр Жовнер.***

*«Ирина - это сокровище!
Она быстро поняла, о каком доме я мечтаю, и то, что у меня были очень сжатые сроки, поэтому вела упорные поиски "24/7".
Все это происходило так, как-будто я была ее единственным клиентом, хотя я знала, что у нее есть и многие другие.
Особенно удивительно было Иринино терпение к моим очень высоким требованиям.*

Она представляла меня как покупателя: всегда с большой уверенностью, напористо защищая мои интересы, в то же время сохраняя свою очень приветливую и вежливую манеру общения с агентами продавцов.

Даже после закрытия сделки, Ирина очень помогла мне морально и организационно во время моего сложного и хлопотного переезда. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиазме и отлично продуманной работе с клиентами.

Когда я решусь покупать в следующий раз, я не обращусь ни к кому другому. Большое спасибо, Ирина!» - ***Мишель Сайнт-Старбак.***

*«Большое спасибо за помощь в покупке дома моей мечты!
Я должна сказать, что работа с Вами доставила мне большое удовольствие. Во время всего процесса Вы действовали, как очень знающий профессионал по недвижимости. Также Вы были очень добры и внимательны к моим нуждам покупателя.*

Я рекомендую Ирину Ромбах всем, кто хочет продать или купить недвижимость.

Еще раз спасибо Вам от всего сердца!» - ***Наталья Карр.***

*«Ирина помогла нам с женой купить наш первый дом.Она была просто великолепна! Она старалась изо всех сил, чтобы нам было удобно - возила нас посмотреть дома, которые нас заинтересовали.
Она профессионально вела переговоры с агентами продавца, принимая во внимание все уникальные особенности дома и рынка недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу наиболее привлекательные условия сделки.*

Учитывая то, что мы покупали во время "горячего рынка", она действовала быстро, сообщая нам о развитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, преданная и щедрая женщина, которая полна радости и сострадания. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто задумывается о покупке дома.» - ***Дмитрий Плец.***






Риэлторские услуги по покупке и продаже недвижимости.

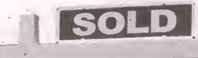


Рынок недвижимости таит в себе много опасностей и разочарований. Время диктует работать только с профессионалами!



ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ И ОПЫТНЫЙ
SHORT SALE, PRE FORECLOSURE ЭКСПЕРТ







- Помогаю Вашингтонцам в приобретении жилья с 2003 года.
- Многолетний опыт работы на рынке займов.
- Доскональное знание текущих ипотечных программ, в том числе 100% Финансирования покупки.*

*(owner occupied only)

- Сотни довольных клиентов!

www.homeownership-wa.com



Gary Stepaniants

11250 Kirkland Way, Suite 200 Kirkland, WA 98033

Cell. (206) 229-4330

E-mail: garys@remax.net









"Вспомни обо мне, когда тебе будет хорошо".

МИССИЯ "НАЗАРЯНИН"

ВНИМАНИЕ: МИССИЯ "НАЗАРЯНИН" РАСШИРИЛА СФЕРУ ДОСТАВОК ПОСЫЛОК И ПРОДУКТОВ В СТРАНЫ СНГ.

УКРАИНА

И С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

0. Бердичев
1. Винница
2. Тернополь
3. Киев
4. Днепропетровск
5. Мариуполь
6. Одесса
8. Запорожье
10. Симферополь
11. Кременец
12. Мелитополь
14. Джанкой
15. Христиновка (Черк)
16. Донецк
17. Луцк
19. Черкассы
20. Краматорск
21. Первомайск
22. Каховка
23. Харьков
24. Горловка
25. Ровно
26. Красноармейск (Донецк)
27. Нововолынск
28. Татрбунары (Одесская обл.) (только с доставкой на дом)
30. Львов
31. Каменец - Подоль
32. Черновцы
33. Сарны
34. Николаев
35. Полтава
36. Херсон
37. Хмельницкий
38. Ивано-Франковск
39. Кривой Рог
40. Чернигов
41. Александрия
43. Кировоград
44. Луганск
45. Ракитное (Ровен, обл)
46. Закарпатье (только с доставкой на дом)
47. Славута (Хмельниц. обл.)

миссия начала принимать посылки
на всю территорию таких стран, как Россия, Латвия, Литва, Эстония и Молдова, до почтовых отделений каждого получателя.

ВНИМАНИЕ:
Миссия "Назарянин" организовала успешную авиа- доставку посылок в страны - Россию, Украину, Казахстан, Киргизстан, Узбекистан, Латвию, Литву, Эстонию, Беларусь, Молдову. Отправки осуществляются в начале каждого месяца (1 -5) числа.

РОССИЯ • СИБИРЬ • СРЕДНЯЯ АЗИЯ

ПОДРОБНОСТИ НА ПРИЕМНЫХ ТОЧКАХ

• Auburn	Лида	(253) 833-5653
• Seattle	Валя	(206) 725-2622
• Bellevue	Валера	(425) 736-9524
• Sumas	Таня	(360) 599-1277, (360) 510-7949
• Everett (exit 189)	Анна, Петр	(425) 438-0389, (425) 350-5349
• Renton	Надя	(425) 430-0078
• Kent	Люба	(253) 638-0796
• Tacoma	Леонора	(253) 471-9368
• Federal Way	Таня	(253) 326-4488, (253) 632-9301
• Bellingham	Света	(360) 820-2479
• Marysville (exit 206)	Катя	(360) 653-8123, (425) 319-9413

Прием посылок на Россию
осуществляется на ВСЮ ЕЁ ТЕРРИТОРИЮ и получать посылки будут на почтовых отделениях получателей, (дополнительная информация на приемных точках)

Почтовый адрес: Nazarene Ministry of Help P.O. Box 66787 Portland, OR 97290

www.nazarenehelp.net

Международная Христианская Ассоциация

"COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » YСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

По всем вопросам обрашайтесь к Василию Шаблевскому

(206) 227-9056

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- » МОРСКИЕ И АВИА
- » ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- » БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- » ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT
Лиля & Владимир
(253) 639-9519

EVERETT
Рая **(425) 338-4143**
Cell. **(425) 749-6671**

TACOMA
Мария **(253) 759-5205**
Cell. **(253) 255-8785**
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202

BELLINHAM Надежда
360-927-6585

AUBURN Ирина
253-802-6405

FEDERAL WAY Лиля
253-709-7425

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

LYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

MILTON Наташа
253-397-7967

PASCO Валентина
509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT
Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE
Юрий & Надежда
(425) 869-0999
Cell. **(206) 359-5578**

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 Cell (206) 227-9056

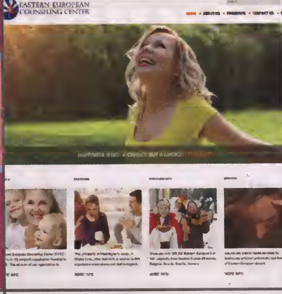
НАШ АДРЕС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003



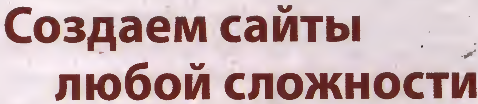
ALEXANDER'S HEATING
www.alexheating.com



FAIRYLAND CENTER
www.fairylandcenter.com



Eastern European Counseling Center (EECC)
www.easterneuropeancounseling.org





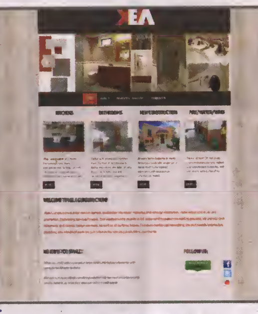
Заказывайте до конца Июня и получите
ХОСТИНГ НА ГОД БЕСПЛАТНО

Полный список услуг и портфолио работ на
www.alicewondermarketing.com

Узнайте цену на создание нового веб сайта
или реконструкцию старого по тел. 206-214-8230



CHEF DU NORD CATERING
www.chefdunordcatering.com



XELA CONSTRUCTION
www.xelaconstruction.com



LEVIN DAVIDOFF REAL ESTATE
www.levindavidoff.com

Washington Mortgage Solutions LLC

Альберт Хачатуров

Mortgage Broker/Loan Consultant NMLS ID # 890458 ~ MLO # 106207

1 Lake Bellevue Drive, Suite 205 • Bellevue, WA 98005 • www.wmsolutions.instantlender.com

ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

ПОКУПАЕТЕ или ПЕРЕФИНАНСИРУЕТЕ? МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Низкие проценты, низкую или бесплатную стоимость закрытия
- Все Виды финансирования – FHA, Conventional, Jumbo, FHA Rehab
- Финансируем - Houses, Mobile Homes, Condos, Duplexes and Four-plexes

НОВАЯ ПРОГРАММА FLEX TERMS - ДЛЯ ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЯ И ПОКУПКИ НЕДВИЖИМОСТИ

- **Фиксированный % от 8-ми до 30-ти лет на Ваш Выбор** - Процент понизился, но Вы уже платите несколько лет за ваш мортгидж? Перефинансируйте на любой срок от 8 до 30 лет и выплатите Ваш мортгидж раньше. Flex Terms программа предоставляется также для покупки.
- **Protecting you from the unexpected** - в случае потери работы в первые два года, банк оплатит ваш мортгидж до 6 месяцев.

Звоните нам и подробнее узнайте об этих и многих других программах финансирования.



Звоните нам в любое время для бесплатной консультации

Принимаю на работу licensed and experienced loan officers. Please contact **Albert Khachaturov** for more information.

Cell: (206) 898-3930 • Office: (425) 429-6625 • E-mail: wms.loans@gmail.com

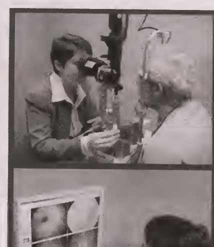
Perspective

Русско-говорящая

Глазная клиника

Арпеник Авакян - высоко-квалифицированный глазной доктор с 30-летним врачебным стажем работы и практикой в США с 1989 г.

Доктор Авакян имеет диплом Американского Совета Офтальмологов по диагностике, терапии и хирургии глазных заболеваний, а также специализацию по лечению глазной сетчатки.



Глазная клиника оснащена новейшей аппаратурой для общего обследования и лечения глазных болезней, включая:

- Заболевания глаз при диабете и гипертонии,
- Возрастные глазные заболевания,
- Воспаления, инфекции и травмы глаза,
- Осложнения близорукости, разрыв и отслойку сетчатки,
- Осложнения после глазных операций (глаукома, катаракта).

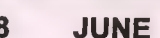
Принимает большинство медицинских страховок.

Телефон:
(425) 453-6838

Арпеник Авакян

Адрес клиники:
2007 152 Ave NE
Redmond, WA 98052

Образование: После завершения клинической ординатуры и вспирвнтуры при Кафедре Офтвльмологии Первого Московского Медицинского Института, Доктор Авакян работалв Ассистент-Профессором при Глазном Институте Колумбийского Университетв в Нью-Йорке. В последующем онв завершила курс четырех-годовой резидентуры в офтальмологии в университетах штатов Теннесси и Южного Иллинойса, а затем двухгодовую специализацию по хирургии сетчвткии в Университете штатв Вашингтон в Сиэтле



ЧЕМ ОПАСНО НЕРАВНОПРАВИЕ В ОФИСЕ

И имеется в виду не днскримннация по половому признаку нлн в завнснмости от степени близости к руководству (читай «уровень блата»). Просто так бывает, что на однинаковых позицнях зарплаты разные, или одни опаздывают и на это закрывают глаза, а других ругают; одних начальство хвалит, а других – нет, даже если есть за что. Почему не стоит допускать подобного в своем отделе?



Снижение мотивации

Когда кто-то постоянно чувствует к себе иное, не такое же, как ко всем, отношенне, это может повлиять и на его рвение к работе.

«Любимчик» в какой-то момент рискует почувствовать себя достигшим определенного потолка в отделе или компании – ведь все, что он ни делает, вызывает одни комплименты, а сложные задачи, требующие внеурочной работы, даются кому-то попроще, кого не жалко перегрузить. Вот и начинает казаться, что ничему экстраордннарному на этом месте работы уже не научиться. Если же при этом человек еще не слишком уверен в себе, он может не решиться выдвинуть свою кандидатуру на какой-то новый, незнакомый проект или на должность повыше – когда привык быть на хорошем счету, боязно провалиться и пошатнуть свое положение.

«Слабое звено» однажды может обнаружить в себе нежелание трудиться с полной отдачей – зачем, если, похоже, это никто не ценит и, видимо, на самом деле никому, кроме него самого, особенно-то и не нужно.

Хорошо, если в человек, оказавшийся в любой из ипостасей, настолько самодостаточен, что не зависит от внешних «раздражителей» – я сам знаю, что мне нужно. Но если есть какие-лнбо колебания самооценки и сомнения в своих силах – проблемы могут оказаться не такими уж легкоразрешимыми.

Нездоровая конкуренция

Обида или, наоборот, самодовольство от пониженного или повышенного внимания руководства могут начать переноситься с боссов, которые, собственно, его и проявляют, на непосредственно носителей. «Любимчик» будет думать, что другие хорошо устроились за счет его, «Любимчика», успехов и что свою зарплату они, в принципе, получают ни за что. «Слабое звено», свою очередь, будет считать, что другим все сходит с рук – хоть бы они подняя были неизвестно где, только потому что у них улыбка от рождения более белоснежная.

В результате нормальное соперничество, которое так или иначе присутствует в любом департаменте в форме желания проявить себя на своем месте, превращается в стремление хорошо и еще лучше выглядеть на фоне того, другого. Даже если это иногда требует некорректности и непорядочности.

Отсутствие командного духа

Когда сотрудники заняты подковерными интригами, они вовсе не заинтересованы в том, чтобы сообща выполнять дело.

Если в крепкой команде на первом месте стоит результат, то в той, где одни участники чувствуют себя ущемленными, а другие – напротив – особенными, на первый план выходят личные амбиции, которые требуют удовлетворения любой ценой, хоть бы и в ущерб корпоративным задачам.

Потеря контроля

Если дойдет до критической отметки, то «Слабое звено», скорее всего, начнет искать себе работу, где его и его труд будут больше ценить. И если он, действительно, квалифицированный специалист, конкурирующая компания наверняка будет рада нанять его с его опытом и знаниями. «Любимчик» же, постоянно «подкармливаемый» похвалами и не получающий негативных отзывов, довольно быстро привыкнет считать себя непревзойденными профессионалом, которому можно все – слишком уж он нужен. А как мы знаем, «звездная болезнь» никого не доводит до хорошего.

Вот так невнимательные начальники теряют кадры: из ярких сотрудников, из менее заметных, но не менее важных, и из тех, кто в «битве талантов» не участвует, но все же все видит и рано или поздно либо начнет пробиваться на место «Любимчика», либо будет искать себе такую работу, где уровень признания не зависит от «имиджа» и «статуса».

Конечно, совершенно необязательно руководитель, в отделе которого создалась подобная ситуация, столкнется со всеми перечисленными аспектами. Но лучше же избежать, чем разгребать, верно?

Инна Зорина

«РУССКАЯ КУХНЯ В ИЗГНАНИИ»

Пошлая пословица «о вкусах не спорят» придумана людьми с плохим вкусом. Действительно, с плохими вкусами не надо спорить, с ними надо бороться. Особенно с кулинарными.

Потому что именно в этом деле хватает простаков, считающих, что еда — это их личное, глубоко интимное занятие. Но гастрономия, в отличие от других современных искусств, не терпит произвола. Существуют строгие законы, соответствия и правила. Это пусть себе авангардисты воюют с традиционными ценностями. Порядочный человек должен быть в меру консервативен. Во всяком случае, за столом.

Человек воспитанный и интеллигентный не станет есть икру без масла. Или портить ее сырым луком, как это делают даже в лучших американских ресторанах. Врожденное или благоприобретенное чувство гармонии не позволит ему запивать селедку компотом или есть яйца всмятку холодными.

Культура еды говорит о человеке больше, чем эрудиция и умение пользоваться носовым платком. Повар, даже дилетант, просто не имеет права быть хлюпиком, без твердых моральных устоев. Нравственный релятивизм (пусть каждый ест, как хочет) несовместим с кулинарией.

Хорошая кухня требует законопослушания. Поэтому главное качество кулинара — не безудержная фантазия, а элементарная тщательность. Скажем, нельзя сварить хороший суп, если тщательно не снять с бульона пену. Да еще протереть стенки кастрюли бумажной салфеткой. Если оставить в картошке глазки, то блюдо будет отдавать сырой землей. Если одним ножом нарезать рыбу и мясо, то последнее будет испорчено окончательно. Если заварить чай перекипевшим кипятком, то получится горькая микстура. Об этом забывают даже люди, гордящиеся любовью к эскарго и буйабесу. А ведь небрежность мстит за себя (не только на кухне). Сейчас кулинария становится самым распространенным в мире хобби (причем, мужским). Может быть, потому, что сегодня осталось слишком мало твердых устоев в любой области интеллектуальной деятельности.

Дисциплина не вяжется с обликом современника. Это немодная добродетель. Но благородное древнее гастрономическое искусство без дисциплины невозможно. Оно прививает нам уважение к мелочам, к порядку, даже к упорядоченности. (Говорят, в последнюю очередь разрушаются семьи, где каждый день варят суп). Хорошая кухня — это борьба системы с аморфной стихией. Когда вы стоите у кастрюли с ложкой (обязательно деревянной!), пусть вас греет мысль, что вы один из солдат, воюющих с мировой анархией. Кухня, в каком-то смысле — передовая...

Обед хамелеона

Простаки полагают, что душа американского народа принадлежит бейсболу. Хотя, казалось бы, каждому ясно, что национальным спортом в США является барбекью. В погожий воскресный день дым от бесчисленных грилей застилает небо, как в старые индейские времена. Американская кулинария поклоняется стейку, и гриль — пророк его.

Искусство жарки стейка заключается в умении купить правильный кусок мяса. Все остальное просто, как умножение на десять, — зажечь угли, положить на решетку, перевернуть, съесть. Чем меньше повар участвует в приготовлении стейка, тем ему (мясу) лучше. Простота, чтобы не сказать примитивность, такого кулинарного решения соответствует национальному характеру. Однажды мы прочитали на коробке с зубной пастой следующую инструкцию: 1.Отвинтить крышку тюбика. 2. Выдавить пасту на щетку. 3. Завинтить тюбик. Идея классического барбекью приближается к этой инструкции.

Что ж, ничего плохого в стейке нет — и сытно, и полезно, и даже вкусно. Но однообразно. А вылазка за город подразумевает все же коллективное веселье за пиршественным столом. Кто же станет возиться с грилем в угрюмом одиночестве? С нашей точки зрения, идеальное барбекью должно состоять из всех представителей животного и растительного царства. Тем более, что все можно приготовить на одной решетке.
И с кастрюлями не надо возиться, достаточно рулона фольги.

Начать можно с рыбного стейка. Лучше всего для этого подходит дорогостоящая изысканная меч-рыба, та самая, что фигурирует в «Старике и море». На ночь ее филе следует положить в гранатовый сок, а потом жарить на фольге минут 25.

Хуже обстоит дело с курицей. Эта птица любит, чтобы ее ели полностью готовой. А жарка на углях подразумевает некоторую остаточную кровинку. Поэтому за день до намечающегося контакта с природой положите куриные ножки в обычный шашлычный маринад, то есть покройте курицу слоем лука, перца, соли и залейте стаканом сухого белого вина. Вот теперь она будет готова уже минут через 20.

Пикантным обертоном такого обеда могут быть почки на вертеле. Для этого их следует тщательно вымыть, насадить на шампуры и жарить на углях, часто поворачивая. Подавать почки (лучше всего телячьи или бараньи) нужно опять-таки с лимоном.

Что касается овощей, то их запекают, заботливо обернув фольгой. Только не поддавайтесь детским воспоминаниям и не пытайтесь готовить так картошку. Чтобы она дошла до нужной консистенции на гриле, требуется дня два. Значительно быстрее и вкуснее получается печеный сладкий перец. Отрежьте у него ножку, очистите от семян и положите внутрь кусочек масла. Через полчаса на гриле окажется великолепный гарнир к мясным блюдам. А если фольга не прорвется, то он еще будет и сочным.

Приготовление на гриле хорошо тем, что еда не бывает неудачной. Ведь непременный компонент такого обеда — свежий воздух, от которого разыгрывается бешеный аппетит. Голод исправляет любые промашки повара. Ради самоуспокоения можете сделать вид, что вообще за город выехали именно ради воздуха. И питаетесь, в сущности, только им — как хамелеоны.

П. Вайль, А. Генис



www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтирить? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: tatyanani@hotmail.com

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

"Счастливые женщины"

в русский центр (г. Redmond)

- *ОБЩЕНИЕ*
- *ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ*
- *ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ*
- *ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ*
- *АКТИВНЫЙ ДОСУГ*
- *КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ*
- *ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА*
- *ЧАЕПИТИЯ*
- *ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ*

Адрес: **2011 152 Ave NE**
Redmond WA 98052



Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyanani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.
(425) 208-6383 Екатерина

Юмор

ДУ Ю СПИК ИДИШ? – ЙЕС, АИД!

Нью-Йорк – город, в котором переплелись и перемешались все существующие на земле культуры, все языки, все обычаи и религии. Запад есть запад. Восток есть восток – писал не бывавший в Нью-Йорке Киплинг, которому, наверное, даже присниться не могло небольшое кафе, вывеска которого скромно сообщает по-английски, что это — кошерный суши-бар...

Только в Нью-Йорке мог родиться этот забавный анекдот: Знаете, почему евреи так любят ходить в китайские закусочные? – Потому что они читают справа налево! В меню написано: Won Ton — $10 (китайские пельмени в бульоне – 10 долларов) – а они читают: 01$ — not now (один доллар – не сейчас)!

Проще всего взаимовлияние разных культур наблюдать по тому, что едят ньюйоркцы и что считают они своим «национальным блюдом». Это в первую очередь итальянская пицца и бэйгл (он же – бублик), разрезанный вдоль и промазанный чем-нибудь очень местным, типа кримчиза. Ну да, русские бублички привезли на этот берег лет 200 назад российские евреи, и вот теперь заглядываем в Яндекс и узнаем, что где-то в сегодняшней России «фирма ООО «БЭЙГЛС» производит хлебобулочные изделия, не имеющие аналогов на российском рынке, под маркой «БЭЙГЛС Нью-йоркский», созданные по технологии, разработанной изготовителями «BAGELS» в США с оригинальными вкусовыми качествами»!

А вот и еще одно «национальное американское блюдо» — белорусские картофельные драники. Помню, стала я на работе объяснять одному приятелю, выходцу из Тринидада, как их готовить, он послушал-послушал и вдруг воскликнул: нет, это вовсе не русское блюдо, а американское, моя жена уже научилась его готовить! Это называется «латкес»! «Опять белорусские евреи всех нас опередили», — подумала я.



В Советском Союзе, помнится, даже кулинария была «национальной по форме, но социалистической по содержанию», так что в апреле появлялись в булочных пасхальные куличи под псевдонимом «кекс весенний», а хала стыдливо именовалась «плетенкой» — видимо, чтоб не напоминать народу о всяких там религиозных предрассудках и субботних трапезах. Поэт Николай Глазков писал:

Почему должны мы, москвичи,
Следовать словечкам англосаксским:
Называть свои же куличи
Кексами, весенним и славянским?

Почему-то русский наш кулич
Изгоняется из обихода...
Разве запрещал его Ильич
В октябре семнадцатого года?

Обычай этот сохранился и в сегодняшней России, хотя нынче это уже не может не смешить: недаром рассказ о том, как на полке супермаркета мацу оснастили ценником «лепешки израильские», попал на сайт www.anekdot.ru!

В Нью-Йорке, напротив, никому не приходит в голову переименовать ломейн в китайскую лапшу, а блины – в русские пэнкейки. Поэтому обогащается не только меню, но и язык, и, соответственно, вся культура...

Язык ньюйоркцев – особый. Наверное, самая понятная нам аналогия – это одесский говор, где к русскому примешаны не только украинский и идиш, но и множество словечек из других языков, морские термины и «блатная музыка». Вот такой в Нью-Йорке английский. Реальная сценка из нью-йоркской жизни. Маленькая мастерская, где чинят труборезки, краскосмесители и прочее оборудование для Home Depot и подобных ему фирм. Один рабочий тащит по узкому проходу что-то большое и негабаритное, другой стоит к нему спиной и вот-вот получит пониже спины каким-нибудь углом этой бандуры.

— Hey! Watch your tohes! (побереги выступающие части тела) – кричит ему его товарищ.

— Watch your language, you potz! (следи за языком, дружище) – незлобиво огрызается второй.

Оба не вполне литературных словечка – тохес и поц – вплетаются в английскую речь естественно и органично. Остается добавить, что один из работяг – чернокожий, а второй – китаец...

Вот так легко и естественно рождается настоящий нью-йоркский эсперанто!

Ирина Акс
Нью-Йорк


Свадебные платья
the dress
of your dreams...
Ну вот, свершилось - Вы получили предложение руки и сердца. В душе несказанная радость, в глазах счастливый блеск. Смело начинайте с мечтаний каждой девушки - выбором свадебного платья.
Наша цель предложить не просто свадебные платья коллекции 2013-2014 годов, по доступным ценам, а элегантность, ослепительность, скромность и обязательно неповторимость!
ВОЗМОЖЕН RENT
ПРОДАЕМ ШУБКИ
Таня (206) 931-1659


JOBS
FOR SALE
FOR RENT
SERVICES
БЛАНК ЗАКАЗА НА СТР. 94
(425) 614-1700 • info@perspectiveus.com


Clearvue Vision Center
CLEARVUE VISION CENTER
Alexandra Gelt
15 лет практики в США
BEST of Kent 2012
РУССКОГОВОРЯЩИЙ ГЛАЗНОЙ ВРАЧ
Мы проводим квалифицированную, тщательную проверку глаз у детей и взрослых
• Инфекционные заболевания глаз
• Проверка глаз у больных диабетом
• Лечение сухости глаз
• Диагностика и лечение глаукомы
• Диагностика катаракты
• Проверка аллергии глаз
• Консультация по рефракционной, лазерной операции и послеоперационная проверка глаз
• Контактные линзы
• Очки разных дизайнеров, включая модерные солнечные очки
Принимаем основные виды страховок
Тел. 425. 251. 9200
РАБОТАЕМ И ПО СУББОТАМ
Address:
8009 S. 180th Street # 104
Kent, WA 98032
(напротив магазина IKEA)
COUPON
$40 СКИДКА
НА ГЛАЗНОЙ ЭКЗАМЕН ИЛИ ПОКУПКУ ОЧКОВ/ЛИНЗ
купон не работает со страховкой
COUPON
COACH
lafont
GUCCI
FENDI
Ray-Ban
etnia
OAKLEY
Maui Jim
GUESS
Silhouette
prodesign denmark



Skyline Properties

Petr Borishkevich
Cell (253) 218-9014
E-mail: seattle150@yahoo.com

I have big experience with selling and buying houses. Professional in Short sale.


Auburn $208,000


Auburn $220,000


Federal Way $116,000


Federal Way $235,000


Fife $199,950


Kent $145,000

Kent $230,000

Kent $250,000

Puyallup $199,000

ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

"РУССКИЙ ДОМ"

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА

РЕГИНА ЯКОБСОН

·ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ /I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /N400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ /FEE WAIVER/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). К1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



• Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Травел документ.

ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ ! ГОДА, А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.

PASSPORT
United States of America

Tel. (916) 446-3341
331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

Energy Solution
Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps
- Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки, которые помогут сэкономить ваши счета за газ до 30%

Super Sale
Best Heating
Products



www.gasbrynt.com

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986

Licensed • Bonded • Insured



VIKO Landscaping

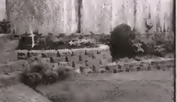
Experienced • Licensed • Bonded • Insured

Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посыпаем барком, новой землей

и многое другое



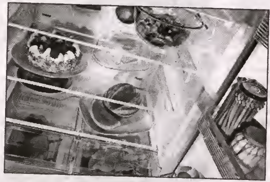


Гарантируем качество и умеренные цены

Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101
Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377
E-mail: vikoland@msn.com

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

В холодильник мы обычно кладем припасы, которые предполагаем хранить длительный срок— хотя бы пару дней... Понятно, что мясу, колбасе, яйцам, сыру, маслу, молоку, творогу место именно там. Однако существуют пищевые продукты, которым низкие температуры категорически противопоказаны. Увы, не все об этом знают. О каких же продуктах идет речь?



Хлеб. Многие держат его именно в холодильнике, надеясь, что так он дольше не зачерствеет. Может, и не зачерствеет, но точно впитает из холодильника все запахи, а если там слишком влажно, то на нем появится плесень... Хлеб должен храниться при комнатной температуре и не более четырех дней. Если вы понимаете, что не съедите большую булку или буханку за этот срок, лучше отрезать от нее кусок, а остальное убрать в морозилку, но не в обычное холодильное отделение. Так хлеб будет сохраннее.

Кофе. Как ни странно, многие обожают хранить в холодильнике и кофе. Но этого делать ни в коем случае нельзя! Во-первых, низкая температура негативно влияет на качество и вкус кофе, а во-вторых, остальные продукты могут пропитаться кофейным ароматом, что не всегда кстати.

Картофель тоже нельзя хранить в холодильнике. Дело в том, что при температуре от +7 и ниже картофельный крахмал превращается в сахар. В результате консистенция и вкусовые качества картошки изменятся не в лучшую сторону. Лучше всего положить картофель в бумажный пакет и поместить его в кладовку или погреб.

Помидоры тоже часто кладут в холодильник, опасаясь, что они испортятся и сгниют. На самом деле при хранении в холодильнике вкус помидоров меняется к худшему. Эти овощи любят тепло, поэтому держать их следует в условиях комнатной температуры, при этом оберегая от воздействия прямых солнечных лучей. То есть можно класть их на стол или в буфет, но никак не на подоконник, где на них будет светить солнышко.

Лук в холодильнике просто сгниет из-за сырости и недостаточной циркуляции воздуха. Хранить его лучше в прохладном месте, но не в темноте, так как на свету меняется его вкус. Не стоит держать лук рядом с картошкой, поскольку влага и газы, которые выпускает картофель, способствуют быстрому гниению.

Чеснок вообще не выносит холода. Его можно в течение двух-трех месяцев хранить в любом сухом месте. Однако необходимо обеспечить вентиляцию, которая поможет чесноку не сгнить. Сейчас в продаже есть специальные емкости с дырочками для хранения чеснока.

Острые соусы. Считается, что все острые соусы и приправы обязательно следует хранить в холодильнике. Между тем, сахар, соль и уксус, которые обычно входят в состав соусов, являются прекрасными консервантами. Такой соус может до трех лет простоять, например, в кладовке. Да и вкусовых качеств соуса низкие температуры не улучшат.

Если вы сомневаетесь, можно ли хранить какой-нибудь продукт в холодильнике, посмотрите, что написано на упаковке. Там обычно указаны условия хранения. Например, вафельный торт может три месяца храниться при комнатной температуре. А вот торт с кремом лучше хранить в холодильнике, и не более суток...

Не все продукты можно замораживать. Так, колбаса или ветчина при заморозке теряют свои вкусовые качества. Конечно, они остаются съедобными, но это будет уже не то... Сыр вообще замораживать нельзя. Если вам нужно, чтобы продукты не портились, установите в холодильнике более низкую температуру или приобретите холодильник с так называемым «нулевым» отделением— оно не морозит продукты, но надолго сохраняет их свежими при нулевой температуре...

Можно замораживать фрукты и ягоды или нарезанные овощи, если они начинают портиться или их слишком много, чтобы съесть в ближайшее время. Но по вкусу размороженные фрукты и овощи будут отличаться от свежих. Они больше подходят для варенья, компота, борща или жарки, чем для употребления в пищу в «натуральном» виде.

Есть также продукты, которые хранить можно только в морозильной камере. Например, мясо или рыбу можно держать в холодильной камере только, если в самое ближайшее время вы собираетесь это приготовить и съесть. Если нет, отправьте их в морозилку. Также в большинстве случаев исключительно в морозильной камере должны храниться пельмени и различные полуфабрикаты. Если вы сомневаетесь, опять же— внимательно прочтите инструкцию: там описано не только, как готовить тот или иной продукт, но и как его хранить!

ПРАВИЛА МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

Как известно, ради ребенка мать сделает все: «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет» — да что там кони-избы, саму жизнь отдаст любимого чада ради.

Но что вообще значит это коллективно-бессознательное «ради», приходящее в жизнь женщины сразу же по исполнении архетипичного «роди»? В наши времена противоречивых идеологических спекуляций разобраться с этим ой, как непросто.



Ради ребенка нужно бросить любимую работу, забыть о личной жизни и поселиться в глухой деревне, где экология, — иначе ребенок зачахнет от стрессов и материнского невнимания.

Ради ребенка надо не бросать любимую работу, пережить новый медовый месяц с мужем плюс завести любовника, а кроме того, тусоваться по клубам с друзьями — иначе ребенок зачахнет от избыточной материнской любви.

И это — лишь полюсы современных научных и квазинаучных мнений о правильном материнстве. А между полюсами — земной шар и еще маленькая тележка альтернативных методик, каждая из которых, как истина в последней инстанции, беззапеляционно диктует растерянной мамаше, что именно ей нужно делать (или не делать) ради ребенка.

Кроме того, идиому «ради ребенка» непременно нагружают будущим.

Причем «ради ребенка и его будущего» матери обязательно требуется принести в жертву настоящее. Потому что будущее — это всегда важно и очень серьезно, а настоящее — сплошные пустяки и одно только легкомыслие.

Валяться в кровати и смотреть кино в обнимку с пятилетней дочуркой? А ты забыла, что она все еще не выучила буквы? Как ее примут в школу?!



Уехать на полгода в Индию вместе со второклассницей? Но она же потом не наверстает программу!

Развлечься шопингом в компании выпускницы? А дополнительные занятия по математике? Ей ведь сдавать ЕГЭ!

Спору нет, буквы, программы, тесты, экзамены, равно как и все прочие курсовые-дипломы-диссертации, — это действительно серьезно и важно, а думать наперед матерям было свойственно еще во времена мамонтов. Да речь не о том.

Как часто будущие горизонты подменяют нам живую реальность! И в погоне за будущим ради ребенка мы упускаем свое настоящее, что вовсе не в интересах ребенка. Потому что дети не существуют сами по себе, и в их интересах — разделять интересы матери, чтобы жить ярко, весело и заодно.

Грань между недооценкой и переоценкой совместного «здесь и сейчас» тонка как лезвие бритвы, и немногим матерям удается балансировать, сохраняя равновесие приоритетов.

Чаще побеждает будущее. То есть его фантом. Тогда две изначально близкие точки — мать и дитя — стремительно расходятся по экспоненте, в системе их общих интересов наступает хаос, а по парадоксальным законам жизни то самое светлое будущее оказывается непредсказуемым.

Ведь жизнь, увы, не компьютерная программа, а если кто-то всем этим и управляет, то он интегрирует наше настоящее в будущее по каким-то только ему одному ведомым методам исчисления.

Поэтому если и есть какое-то непреложное правило материнской любви, то только в настоящей любви оно и заключается: в благодарности за то, что есть, в умении наслаждаться совместными моментами, в прочувствовании каждого дня, в естественном развитии без сверхидей или суперзадач.

И потому я не слишком настаиваю на буквах, когда моя почти уже пятилетняя дочь вопит при виде доски и мела и гневно разбрасывает учебные карточки со словами. Да, она все еще не выучила буквы. Ну и что? У нас впереди целый год. Мы не опоздаем в наше школьное будущее.

А сейчас я беру фотоаппарат, и лицо ребенка моментально озаряет улыбка. Мама-фотограф, дочка-модель. Наша любимая игра. Моя страсть к фотографии и ее любовь к позированию.

Она позирует рядом с обеденным столом. Нет, это вчера он был просто обеденным столом. Но сегодня с утра нам надоела его унылая монохромная поверхность. Лист наждачной бумаги в помощь маме — и брюки превращаются в шорты, то есть, дерево столешницы становится чистым полотном вполне музейного формата. Дальше в ход идет масляная пастель и фантазии.

— Я бы хотела, чтобы здесь было французское кафе, и люди на открытой террасе пили капучино и лимонады... — начинаю я мечтательно.

— А еще приплывет кит! — продолжает Софи, зажав в кулачке голубой грифель.

— Кит?! А что он здесь будет делать?

— Мама, у него же на дне океана нет лимонада, и он тоже хочет посидеть тут вместе со всеми.

Через полчаса на столе светит солнце, растут цветы и деревья, летают бабочки вперемешку с самолетами, кит сидит за столиком на террасе кафе, ничуть не смущая остальных завсегдатаев, а напротив кафе — двухэтажный дом, и из окошка на втором этаже выглядывает симпатичная фигурка.

— Софи, это ты?

— Нет, мама, это ты!

— А где же ты?

— А вот я, — дочка показывает на разноцветный квадрат на первом этаже, — это я сплю под одеялом, поэтому меня не видно!

Пару флаконов акрилового лака, чтобы зафиксировать краски — и вуаля! — стол-картина готов к использованию. Теперь можно и пообедать в приятной компании. А для чего еще, вы думали, творят настоящие художники?

Такая жизнь. Мамина жизнь в интересах ребенка. Наше общее настоящее счастье.

Лариса Осипенко

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Недавно китайские генетики установили, что проживете вы дольше ста лет или нет, всего на 25% зависит от вашей наследственности. Остальные 75% — результат вашего образа жизни, психоэмоционального равновесия, устойчивости к стрессам и экологии. Получается, что большую часть факторов мы можем регулировать сами! Что же продлевает нам жизнь?

Молодильные яблоки

Британские ученые из Института исследования пищи обнаружили, что регулярное употребление яблок продлевает молодость. Они выделили из этих плодов эпикатехин — вещество, схожее с полифенолами зеленого чая. Оно возвращает эластичность стенкам кровеносных сосудов, в результате улучшаются работа сердца и циркуляция крови, повышается иммунитет.

Горький шоколад

Европейские дерматологи провели исследование и установили, что несколько долек горького шоколада, съедаемых ежедневно, предотвращают появление морщин и снижают риск заболевания раком кожи. Причина, по всей видимости, в полезных веществах флавоноидах, которые содержатся в какао-бобах. Необходимая концентрация флавоноидов имеется именно в горьком шоколаде, где какао более 70%. Напомним, что еще раньше итальянские ученые установили, что 2-3 дольки горького шоколада ежедневно помогают снять воспаления при заболеваниях кровеносной системы. А их британские коллеги нашли, что ежедневный прием такого шоколада улучшает память и помогает бороться с хронической усталостью.

Эфирные масла

Вещества-антиоксиданты защищают наши клетки от свободных радикалов, которые появляются в результате переработки всего, что в наш организм поступает. С возрастом свободные радикалы накапливаются и начинают разрушать все вокруг. Эффективными антиоксидантами могут быть, в том числе, эфирные масла, содержащиеся в пряностях.

Секс и всепрощение

Американские исследователи имеют свой собственный взгляд на способы продления жизни. Во-первых, надо научиться прощать. Психологи посвятили несколько лет изучению причин, почему христиане живут дольше атеистов, и пришли к выводу: дело — в умении прощать обиды. Оно помогает верующим легче выходить из стресса. Вторым важным пунктом стал... секс. Во время занятия сексом в организме выделяются гормоны, подавляющие чувство одиночества и помогающие справляться со стрессом.

Физическая активность

Оказалось, что каждый час занятий умеренными физическим упражнениями или 30 минут энергичной прогулки снижают уровень плохого холестерина на 4 мг на декалитр.



Как известно, именно с повышением плохого холестерина связано развитие атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца, коронарной болезни сердца и инфаркта миокарда.

Умная жена

У мужчин есть более простой способ продлить себе жизнь, считают шведские исследователи. Они обнаружили, что продолжительность жизни мужей напрямую зависит от... ума, образованности и интеллекта их жен. Ученые предположили, что причина в том, что именно женщина в семье занимается домом, бытом и питанием. Соответственно умная и образованная женщина выбирает полезные продукты и блюда, здоровые хобби для себя и своего супруга, отучает его от вредных привычек вроде пристрастия к алкоголю и курению.

Жизнь в движении

Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, — важно, сколько вы двигаетесь! Это сенсационное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводил в движении. Имеется в виду не столько фитнес, сколько работа по дому и огороду, прогулки с внуками и домашними животными, походы за покупками.

Натуральный кофе

Регулярное употребление кофе — хорошая профилактика рака предстательной железы. Врачи из Гарвардского медицинского колледжа установили, что у мужчин, ежедневно пьющих кофе, опухоли простаты встречаются примерно на 60% реже. Напомним, что рак предстательной железы — вторая по частоте причина смертей от онкологии в мире. А данные о вреде кофе для сердца давно опровергнуты, сейчас натуральный кофе в умеренных количествах кардиологи разрешают даже гипертоникам.

Полноценный сон

Спите дольше! Если женщина спит менее 8 часов в сутки, повышается риск развития у нее заболеваний сердца, говорят ученые из британских университетов Баррика и Юниверсити Колледж. Причина в том, что регулярный недосып ведет к увеличению в крови женщины высокоактивного протеина, который и вызывает сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, у женщин, спящих менее 8 часов в сутки, повышается содержание в крови белка, который провоцирует воспалительные процессы.

Поздние роды

Рождение ребенка после 40 лет... помогает женщинам жить дольше, утверждают американские ученые из Университета Юты. Они изучили исторические документы о 400 000 жителей Квебека в XVII-XVIII веках и демографические и медицинские данные более чем 1500000 наших современников. Выяснилось, что те дамы, кто отважился стать матерью в возрасте 40-50 лет, прожили дольше тех, кто на это не решился. Ученые считают, что хорошая репродуктивная функция организма указывает на его жизнеспособность и долголетие.

Medportal

ПОСОБИЯ ПО ИНВАЛИДНОСТИ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ВЕЛФЭРА

В последние три десятилетия Америку наводнили праздные инвалиды — невзирая на прогресс медицины и на законы, запрещающие дискриминировать инвалидов при приеме на работу. По состоянию на конец 2013 года федеральные пособия по нетрудоспособности получало рекордное число американцев: 10 998 269 человек — это больше, чем все население Греции. Средний размер пособия по инвалидности тоже достиг рекордного показателя: 1146,43 доллара в месяц. Возросли до рекордного уровня и размеры пособий для супругов и детей инвалидов: соответственно 308,13 и 341,42 доллара в месяц. Ныне федеральное правительство тратит больше денег на содержание инвалидов и их семей, чем на пособия по бедности (велфэр) и продовольственную помощь нуждающимся (хотя восемь лет назад, чтобы не травмировать психику их получателей, фудстэмпы были стыдливо переименованы во «Вспомогательную программу повышения питательности») вместе взятые.

Откуда вдруг такое катастрофическое ослабление здоровья американцев? Ведь раньше и опасных работ было вроде бы побольше, и уровень риска на них был повыше, и законы об охране труда были куда мягче... Тем не менее, никогда в стране не было такого числа инвалидов. В прошлом году корреспондент Национального общественного радио (NPR) Хана Йоффе-Уолт провела журналистское расследование, и вот что она установила. Громадное число инвалидов не работает. Кто-то из них, бесспорно, не может зарабатывать на жизнь по состоянию здоровья, но про многих других этого нельзя безапелляционно утверждать. Строгого медицинского диагноза нетрудоспособности не существует, суждения о том, может ли человек работать или нет, в значительной степени субъективны. Диабет, гипертония, радикулит, психическая неполноценность — таковы наиболее популярные основания для вынесения суждения о нетрудоспособности. Но все эти недуги настолько широко распространены, что решение врача или судьи о предоставлении нетрудоспособности во многих случаях продиктовано интуицией или просто субъективным мнением.



Журналистка была поражена, узнав, что некий врач из Северной Каролины, когда к нему обращаются за справкой о нетрудоспособности ввиду хронических болей, неизменно спрашивает страдальца, каков его уровень образования. Какое это имеет отношение к способности честным трудом зарабатывать на жизнь? Самое прямое, отвечает любознательный врач. Люди без образования могут и не мечтать о сидячей конторской работе, их удел — физический труд, в силу чего они должны удовлетворять гораздо более жестким критериям здоровья, чем те, кто может найти сидячую работу — перебирать бумажки. То есть человек с радикулитом, имеющий высшее образование, трудоспособен, а радикулитчик без образования вполне может считаться инвалидом, потому что он не в состоянии выносить физические нагрузки, а на более легкую работу ему рассчитывать не приходится. Хана Йоффе-Уолт приводит историю некоего Скотта Бердсола из маленького городка в штате Вашингтон, с которым она познакомилась в бытностью свою репортером в Сиэтле. В свое время практически все жители этого городка трудились на местном заводе. Но в один прекрасный день завод закрылся, работы не стало, наступили тяжелые времена. Отчаявшись найти заработок, Скотт, которому было уже 56 лет, стал ходить на семинары, где таких горемык, как он, просвещали насчет возможностей переквалификации, учебы и т.д. На одном из семинаров ему попался знакомый инструктор. Улучив момент, когда вокруг никого не было, он сказал Скотту: «Ты попусту тратишь время. Сколько бы ты ни учился, никто не возьмет тебя на работу. Вот что я тебе скажу: постарайся выжать максимум возможного из программ социальной защиты, а о работе можешь даже не мечтать».

«То был самый дельный совет, который я когда-либо получал», -рассказывает Скотт. Он порасспросил друзей и знакомых и узнал, что многие, оказавшиеся в таком же положении, как он, стараются получить инвалидность. Скотт вспомнил, что несколько лет назад он перенес операцию на открытом сердце, и решил ею воспользоваться. Он подал на инвалидность, и его проблема была решена: с тех пор он живет на пособие по нетрудоспособности и в ус не дует.

Отчасти рост инвалидности объясняется старением рабочей силы: чем старше человек, тем выше вероятность того, что у него могут быть проблемы со здоровьем. Но в то же время инвалидность превратилась в скрытую разновидность велфэра для людей, не имеющих образования или востребованной квалификации. Причем следует учесть, что пособия по нетрудоспособности — особо привлекательная разновидность велфэра с точки зрения бюрократии, заинтересованной в том, чтобы сделать хорошую мину при плохой игре: получатели пособий по инвалидности не учитываются в статистике безработицы и, стало быть, не портят картины при оценке ситуации на рынке труда. «Нетрудоспособных» фактически прячут на пособиях, чтобы приукрасить картину занятости.

Лицам, получающим инвалидный статус, выплачивают пособие в размере немногим менее 14 000 долларов в год. Не бог знает, какие деньги, но жить все таки можно, причем лучше, чем на трудовой заработок по минимальной ставке — это где-то 15 000 долларов, но без медицинской страховки, в то время как инвалидов независимо от возраста автоматически записывают в систему «Медикер». При этом пособие по инвалидности выплачивается фактически пожизненно — по статистике лишь 1% инвалидов снимаются с пособий и возвращаются на рынок труда. Это значит, что, лица, получившие инвалидность, практически навсегда обрекают себя пусть на скудное, но зато гарантированное существование.

Однако этой категорией лиц проблема инвалидности отнюдь не исчерпывается. За последние 30 лет в семь раз (sic!) возросла численность детей, получающих пособия по программе SSI, предназначенной для оказания финансовой поддержки детям и взрослым, которые сочетают материальную несостоятельность с нетрудоспособностью. Взрослый, подающий на инвалидность, теоретически должен доказать свою неспособность функционировать в рабочей среде. Что же касается детей, инвалидность в их случае определяется как любое состояние, которое препятствует успешной учебе. Две трети детей, получающих пособие по инвалидности, признаны таковыми по причине психической или интеллектуальной неполноценности, выражающейся в отставании от сверстников по успеваемости.

Многие из этих детей вполне могли бы справиться с учебной нагрузкой, и, несомненно, их матери (отцов в таких семьях практически никогда не бывает) втайне мечтают об обеспеченном будущем для своих отпрысков — какая мать не хочет, чтобы ее ребенок добился успеха в жизни?! Но мечтает она об этом только в глубине сердца, зато куда больше опасается, что ее мечта неожиданно сбудется. Если паче чаяния ребенок вдруг подтянется в учебе или найдет приработок, его могут снять с пособия, а между тем причитающиеся ему 700 долларов в месяц составляют основу семейного бюджета. Проще говоря, мать никак не может позволить своему отпрыску лишиться пособия, и он фактически обречен пожизненно прозябать на дне общества.

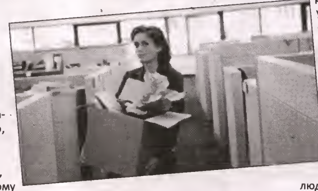
Идея федеральной программы помощи нетрудоспособным начала обсуждаться еще в 1930-х годах при президенте Франклине Рузвельте. Но даже в те годы находились люди, которые ясно видели опасность для общества, связанную с появлением целого класса иждивенцев. Некий статистик из Управления социального обеспечения с тревогой писал, что многие люди, которые в силу обстоятельств год-два не работали, могут вообразить, будто они утратили трудоспособность, и будут претендовать на государственные пособия по инвалидности, в результате чего уровень расходов по программе превысит все возможные пределы. Первая федеральная программа помощи нетрудоспособным появилась в 50-х годах, а десятилетие спустя президент Линдон Джонсон расширил ее в рамках программы построения Великого общества — т.е. того, что в Европе называется государством всеобщего благоденствия.

В 1996 году президент Билл Клинтон после яростного сопротивления был вынужден, под страхом поражения на выборах, подписать закон о реформе системы социальной защиты — велфэра, который ему буквально силой навязали республиканцы в Конгрессе во главе со спикером Палаты представителей Ньютом Гингричем. Реформа увенчалась поразительным успехом, списки получателей пособий по бедности резко сократились — где на 50%, где на 60%, а где даже на 80%. Однако, если при оценке действенности реформы учитывать положение с инвалидностью, картина кардинальным образом меняется.

Реформа, с третьего раза с зубовным скрежетом подписанная Клинтоном, в частности, поощряла штаты делать все возможное, чтобы трудоустраивать получателей велфэра и, тем самым, снижать расходы на их содержание обществом.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ?

«Вы уволены!» Для многих людей эта фраза звучит как приговор. Обычное состояние после потери места работы — шок и паника, даже если сотрудник предвидел увольнение. Что уж говорить о случаях, когда данное «объявление» стало полной неожиданностью! Недаром психологи утверждают, что внезапная потеря работы наносит человеку серьезную травму, с которой может сравниться развод или потеря близкого человека...



По мнению управляющего партнера рекрутинговой компании SM Consulting Сергея Марченко, в первую очередь, увольнение — это повод задуматься. Даже если сейчас вас переполняют эмоции и вы считаете, что уволены несправедливо, критический самоанализ будет очень полезным. Он позволит не только не совершать ошибок, приведших к незапланированному увольнению в будущем, но и перевести ваше эмоциональное состояние из пассивной позиции жертвы произвола в активную позицию охотника за новой работой!

«Период отработки»: план действий

Как правило, за известием об увольнении следует так называемый «период отработки». Президент портала SuperJob Алексей Захаров советует потратить это время на завершение дел и систематизацию информации, которую нужно будет передать тому, кто сменит вас на вашей позиции — одним словом, сделать так, чтобы после вас не осталось неразрешенных вопросов.

«Эти две недели — не самое простое время для человека, которого уволили, но очень важное для его дальнейшей карьеры», — уверен Марченко. Тем не менее, специалист рекомендует взять себя в руки и отработать оставшиеся дни как можно качественнее. «Такое отношение к работе вызовет уважение к сотруднику, а также станет гарантией того, что при необходимости вам дадут здесь только хорошие рекомендации», — отметил Марченко.

«Уйти «красиво» вовсе нелегко. По сути сотруднику говорят, что он не прав, а человек с тщеславием хочет быть правым. Тем не менее нужно набраться мужества и уйти достойно. Во-первых, это вопрос профессиональной гордости, во-вторых, существует практика «прозвона» предыдущих мест работы, в-третьих, приводя в порядок свои дела, описывая контакты, незавершенные проекты или успешные действия, есть возможность более объективно посмотреть на то, что ты сделал, на свои сильные и слабые стороны. Кроме того, реализуя правило «Поступай с другими так, как ты хотел, чтобы поступали с тобой», человек увеличивает вероятность того, что счастье ему улыбнется», — считает заместитель директора по административным вопросам компании VISOTSKY consulting Татьяна Высоцкая.

Отдых отдыху рознь

Как быстро стоит приступать к поиску новой работы? По мнению Захарова, это очень индивидуальный вопрос, однако, учитывая, что поиск работы может занять длительное время, лучше приступить к нему сразу же. В то же время, если есть накопленные средства, можно позволить себе какое-то время отдохнуть.

Отдых отдыху рознь, добавляет Марченко. «Сменить обстановку и уехать на неделю к морю или в горы — это лучшее, что может быть, поэтому, если позволяют финансы, рекомендую так и поступить. Что касается отдыха дома, то он вряд ли принесет удовольствие, потому что вы всё равно невольно будете думать о поиске работы и углубляться в стрессовое состояние», — считает эксперт.

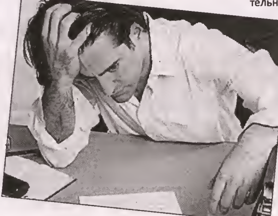
Не советует отдыхать Татьяна Высоцкая. «Как бы не был велик соблазн немного отдохнуть, отложите это занятие на потом. Отдыхать будете после победы, а в ближайшие пару месяцев вам и без того есть куда потратить деньги. Мобилизуйте все силы, сделайте анализ рынка, при необходимости идите на курсы повышения квалификации — словом, действуйте!».

Поиск: действовать немедленно или повременить

«Если вы и раньше задумывались о смене места работы, если вас не устраивал уровень зарплаты, обстановка в коллективе или другие моменты, если вы уже продумывали план действий на случай увольнения, медлить не стоит. Нужно действовать сейчас, дабы не терять ни времени, ни денег!» — уверен карьерный консультант, тренер компании CAT Александр Гладько. По его словам, первоочередная задача уволенного сотрудника — немедленно взять ситуацию под контроль и в процессе дорабатывания двух последних недель оповестить своих знакомых о том, что ищете работу, начать поиски нужных компаний, рассылать резюме, договариваться с работодателями об интервью.

Если же известие об увольнении прозвучало для вас как «гром среди ясного неба», если это событие стало для вас огромным стрессом, с поиском работы лучше немного повременить. «Не обязательно на следующий день после увольнения бежать на поиски новой работы — возьмите тайм-аут! Следует учитывать свое психологическое состояние плюс разобраться в причинах увольнения. Если причина кроется в качестве вашей работы, нужно сделать соответствующие выводы: возможно, стоит изменить сферу деятельности и получить работу, которая действительно приносит вам удовольствие? Существуют примеры, когда в возрасте 35-40 лет, изменив сферу своей деятельности и начав все с чистого листа, люди добивались успеха! Возможно, пришло время обратиться к специалисту. Карьерный консультант поможет поставить цель, оценить риски, разработать тактику поиска и привести вас к желаемому предложению работы», — отметил Гладько.

Практический совет дает Сергей Марченко. «Если в результате проведенного самоанализа вы поняли, что были не самым эффективным сотрудником, возьмите чистый лист и выпишите на нем в столбик все, что для вас важно на работе: карьерный рост, профессиональный рост, график работы, самореализация, отношения в коллективе и т.д. Ранжируйте свои записи по степени важности критериев и проанализируйте, отвечала ли ваша работа этим требованиям, получали ли вы от нее то, что важно для вас? Наверняка, вам не хватало того, что вы хотели от работы получить. Помните об этом, подбирая себе новую работу», — советует эксперт.



Соглашаться ли на худшие условия работы?

Вопрос, который наверняка волнует каждого безработного: следует ли ему соглашаться на худшие условия работы или продолжать поиски, пока не последует достойное предложение? Алексей Захаров настроен оптимистично: «Сейчас мы наблюдаем постепенное восстановление рынка труда — увеличивается спрос на персонал, зарплатные предложения во многих отраслях повышаются, поэтому шанс найти интересную работу с достойной компенсацией выше, чем, скажем, в прошлом году».

Однако, добавляет Гладько, если рекрутеры вашей специализации утверждают, что дела плохи, стоит подумать, как быть дальше. Выбор невелик, но он все же есть:

— ждать, пока ситуация улучшится;

— найти менее оплачиваемую позицию с обозримой перспективой;

— взяться за временный проект до появления подходящего предложения работы;

— согласиться на то, что есть, а когда рынок пойдет на поправку, найти лучшее место.

«Главное — самому понять, чего хочешь. Представить себе идеальное место работы, занимаемую должность, проанализировать? насколько стабильна и перспективна компания, в которой открыта вакансия. Это определяется даже не ее возрастом, а ее планами и востребованностью на рынке. Не следует бросаться на первое попавшееся предложение — нужно делать выбор осознанно и на длительный промежуток времени», — советует Высоцкая.

«Рассматривая варианты трудоустройства, думайте о своем резюме: рекрутеры не любят кандидатов, у которых карьера пошла вниз. Если это не вопрос выживания, я рекомендовал бы искать работу до тех пор, пока не будет найден достойный вариант. Помните, что если вы решите поработать где-нибудь пару месяцев, параллельно продолжая поиск достойной работы, в вашем резюме появится не украшающая вас запись с коротким периодом работы, которая также будет негативно воспринята работодателем. А если таких коротких записей будет несколько, о солидной работе можно забыть: HR-менеджеры будут думать, что вы либо не в состоянии пройти испытательный срок, либо непостоянны», — считает Марченко.

Кроме того, эксперт предостерегает от очень распространенной ошибки при трудоустройстве: сознательно идти на меньшую должность, но на большую зарплату: «Проблема в том, что зарплата не может долго быть выше, чем в среднем по рынку. Зачастую она выше в компаниях, выходящих на рынок и заинтересованных в быстрой покупке готовых специалистов у конкурентов. Проходит год-другой, компания осваивается и приводит уровень зарплаты к нормальным показателям. А сотрудник теряет свои навыки и не факт, что в него поверят и дадут возможность снова занять более высокую ступень в карьерной лестнице, которую он неосмотрительно покинул ради денег».

В целом эксперты рынка труда единодушны: не отчаивайтесь и не опускайте руки, ведь шаг назад — это иногда хорошая возможность разбежаться!

Наталья Мичкавская



Жить в своем доме становится выгоднее, чем арендовать!



Elena Malyuta

Branch Manager MLO - 40784

Gold Star
Mortgage Financial Group

EMalyuta@goldstarfinancial.com
www.elenamalyuta.com

- **Займы FHA, VA, USDA, Jumbo**
- **Перефинансирование**
- **Займы для домов, нуждающихся в ремонте** (стоимость ремонта входит в заем)
- **Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties**

Звоните для получения квалифицированной консультации

Cell. (206) 778-9507
Tel. (425) 641-7830
Fax (425) 746-2905

12729 Northup Way, Suite #4
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376



ПЕТР ПОРОШЕНКО: «НАШИ НАРОДЫ УЖЕ ПЛАТЯТ ОЧЕНЬ ВЫСОКУЮ ЦЕНУ»

Это интервью «Новой газете» вновь избранный президент Украины Петр Порошенко дал накануне выборов

«Первый визит будет не в Брюссель, Москву или Вашингтон, а на Донбасс»

— Петр Алексеевич, полгода назад вы говорили мне в интервью, что война между народами России и Украины абсолютна нереальна. Ваше мнение изменилось?

— Де-факто Россия выступила в роли агрессора, де-факто она оккупировала Крыма, и да, как ни прискорбно, но никто тогда (полгода назад — П.К.) и представить не мог нынешнюю ситуацию. Ведь в чем трагедия — что создавалось несколько сотен лет, те уникальные отношения между нашими народами, — все это разрушено моментально. И, к сожалению, наши народы уже платят за это очень высокую цену.

— Как избежать эскалации?

— Надо, чтобы ушли эмоции, их слишком много. Мы должны понимать, у нас не восемнадцатый век. Нельзя быть счастливым, забрав кусок у соседа. Это сулит язву на поколения вперед. Как ослабить напряженность? Надо попытаться вернуть статус-кво и разобраться с причинами, но подлинными, а не мнимыми. Ведь когда говорят о необходимости защиты русскоязычного населения Крыма — ну это же какая-то бессмыслица. Разве не в Крыму всегда правили русскоязычные и имели там значительные привилегии перед другими? Напротив, сегодня в Крыму мы находимся на пороге гуманитарной катастрофы украиноязычных жителей и крымских татар. В 70-ю годовщину со дня депортации крымские татары оказались и вовсе перед запретом мирно собираться. Люди хотели выйти и почтить память своих замученных невинно дедов, а им просто запретили это делать.

О какой дезскалации мы в таком случае говорим?

— Вы уже заявили, что первый визит в статусе президента вы планировали бы совершить не в Брюссель, Москву или Вашингтон, а на Донбасс.

— Да, я собираюсь на Донбасс.

— Понимаете, насколько неоднозначная может быть реакция людей? Вы готовы?

— Безусловно, готов. Я уже был в Донецке, был в Луганске. Я представляю реакцию.

— Тимошенко просто не поехала дальше аэропорта...

— Ну, а я поехал и на шахты, и в университет, и в Изварино, и вдоль границы. Я не говорю сейчас, что кто-то смелее или нет, я говорю: без диалога ситуацию не стабилизировать. Донбасс должен быть услышан? Да, безусловно. И я говорю людям: цель поездки — услышать вас. Не террористов, не убийц, не автоматчиков, которые расстреливают целые семьи, женщин, священников, держат в страхе людей, фермеров, даже таксистов, которые возят сигареты украинским военным на блок-посты. Еще раз, такая поездка — это возможность для диалога. И я уверен, что именно президент должен сегодня предоставить жителям Донбасса гарантии, а потом нести ответственность за их выполнение. Гарантии безопасности, защиты прав русскоязычного населения, гарантии децентрализации власти. И именно через этот диалог с людьми надо пытаться выйти из конфликта. Не через диалог с террористами.

«Бандиты хотят устроить подобие подобие Сомали»

— Но вы же видите, настолько там все смешалось. Есть боевики, есть гражданское население, которое само идет на танки, есть многочисленные сочувствующие.

— Уже нет. Послушайте, уже ведь пошла сепарация, и мы это видим. Посмотрите сами! Когда все еще начиналось, террористы говорили местным жителям: мы пришли вас, русскоязычных, защищать, ваши интересы, требовать федерализацию. А посмотрите сейчас: большинство этих «защитников» превратились в обыкновенных бандитов и мародеров. В города перестали поставляться продукты, перестали работать банки, участились грабежи, разбои, через день нападения на инкассаторов, которые перевозят пенсии и зарплаты. Остановились заводы, потому что террористы взрывают трансформаторные подстанции, захватывают железную дорогу. И за все это платят те, кто живет на Донбассе. Бандиты рассчитывают, что запугают людей, и чувство страха позволит им сохранять свой воровской шалман, где они будут править бал автоматами. И они ведь не заинтересованы в России, в какой-либо федерализации или русском языке, нет. Они хотят устроить там себе подобие «Холодного лета 53 года», подобие Сомали. И вот от этого мы должны защитить жителей Донбасса.

Но вот другой аспект — если у жителей Донбасса есть претензии к власти, они недовольны, и у них есть требования, то есть, пожалуйста, институт выборов. Люди должны избирать своих представителей, своих депутатов, мэров, своего президента, которые будут их защищать. И я буду делать это в первую очередь.

— Хорошо. Поедете вы скоро в Донецк, а люди вам скажут: мы вас не выбирали. Там ведь и, правда, парализовали все участки.

— Это бандиты закрывают там избирательные участки, потому что боятся выборов. А почему боятся и хотят их сорвать? Потому что народ сразу продемонстрирует своими голосами, что он устал от бардака. И совсем необязательно голосовать за Порошенко. Да за кого угодно! Ведь в чем сейчас трагедия Донбасса? Он остался вообще без единого человека, который бы доносил голоса жителей. Коммунистов люди там ненавидят, «Партию регионов» считают предателями, киевскую власть — мягко говоря, тоже.

— Но вот есть Ахметов.

— К Ахметову отношение тоже разное. Кто-то симпатизирует, кто-то совсем наоборот. Нет тут легитимной объединяющей всех силы.

«Я не буду оглядываться на российскую пропаганду»

— Вы готовы наделить некими особыми привилегиями Донецкую и Лугансқую области?

— А вы считаете, что там живут люди, которым необходимо дать больше, чем всем остальным?

— Считаю, что там острый конфликт и нужно его остановить.

— Разумеется, но речь не об особых правах, а о том, чтобы защитить людей от страхов и фобий, которые им были навязаны местными царьками и бандитами. Они же пугали то «Правым Сектором», то бандеровцами, то жидобандеровцами, то уголовным преследованием за общение на русском языке. Ну это ведь просто какой-то бред... Поэтому людям необходимо дать в такой ситуации четкие гарантии. Если хотите реализовать свои требования, то, говорю снова, есть выборы. Из-

бирайте свои органы власти, мэров, городские советы. Этим советам мы готовы существенно, подчеркиваю, существенно, увеличить полномочия. Но пусть уйдут люди с оружием, пусть прекратят террор.

— Вы, кстати, не считаете, что антитеррористическая операция (АТО), наоборот, усугубляет конфликт и вовлекает в него все больше людей? Каждое действие украинских военных российское ТВ преподносит местным как карательную акцию. А люди на Донбассе смотрят только российские каналы.

— Для пропаганды каналам абсолютно не нужны поводы и даже реальные выстрелы, они их могут придумать и так. Поэтому я не буду в своих действиях оглядываться на российскую пропаганду. Поймите, против Украины сейчас развязана информационная война. Идет сознательная дестабилизация, специальное вранье, которое мы должны прекратить. И Россия, как никто, сейчас должна быть заинтересована в стабилизации Востока, уж поверьте. Ведь прямо у ее границы рождается очаг напряженности, который с каждым днем все тяжелее сдерживать. Это искусственно созданный очаг может разрастись так, что пострадает и Россия.

«Люди Януковича разместили лагеря по вербовке наемников в Ростовской области»

— Кто, вы полагаете, этот очаг организовал?

— На первых порах, это была семья сбежавшего президента (Януковича — П.К.), его клика. Сначала они начали ворошить Крым. Думали, что вернутся туда и заживут. Потом они с удивлением обнаружили, что в Крыму их ненавидят больше, чем в материковой Украине. И вот они надумали: ладно, хорошо, Крым не получается, ну, в Донецк-то хоть вернемся? Начали там активно финансировать подрывные действия. Разместили лагеря по вербовке наемников в Ростовской области. Выбросили на это миллионы долларов и до сих пор выбрасывают. Но схема все равно не работает на них. Она работает на общую дестабилизацию, но при этом не гарантирует сценарий благополучного возвращения их семьи. Но что в итоге? Люди, сжав зубы, могут прожить в этом кошмаре две недели, три, месяц — в обстановке идеологической эйфории. Но потом розовые очки спадают, и люди видят реальную картину. Что вокруг никакие не защитники отечества, а уголовники, бывшие проворовавшиеся милиционеры, сброд, получивший оружие. Есть цифры, и их невозможно скрыть, — уже более 80 местных жителей застрелены этими уголовниками и заезжими бандитами, так называемыми добровольцами.

— Вы имеете в виду россиян?

— Я вообще считаю, там образовалась взрывоопасная смесь. Сначала — да, люди из России играли там ключевую роль. Но теперь, надо дать объективную оценку, количество россиян уменьшилось, потому что для диверсионных работ так много спецов уже не надо. И вот набрали некий сброд — кого на платной основе, кого приманили возможностью безнаказанно мародерствовать, и начался круглосуточный беспредел.

«Цена второго тура — это еще три недели хаоса и человеческие жертвы. Рассчитываю победить в первом»

— Много говорят, что кроме семьи Януковича в войне заинтересованы «кремлевские ястребы» и, конечно, Юлия Тимошенко, проигрывающая вам с большим отставанием. Что вместе они образовали союз...

— Я теории заговоров не комментирую.

— Украинские политики уже открыто высказываются насчет этого союза.

— Я его не подтверждаю и не опровергаю. Я могу пока лишь констатировать одно: что объединяет и держит боевой дух этих негодяев с оружием — это выборы. То есть борьба против выборов составляет их цель, сорвать выборы — их задача. И если мы не проведем выборы, если отсрочим их, то лишь продлим тот хаос, в котором так комфортно жить бандитам.

— То есть вы рассчитываете на победу в первом туре? Это возможно?

— Почему нет?

— Считаете, вам дадут так легко победить и не будет попыток сорвать?

— Обязательно попытаются сорвать! Но мы не дадим. Не позволим. Я сейчас вернулся из тура, полтора месяца ездил по стране. Вы себе не представляете, какую объединяющую для украинцев роль сыграл кризис — просто удивительным образом. Это восхитительное чувство — наблюдать, как десятки тысяч людей на площадях не только в Тернопольской или Житомирской областях, но и в Харьковской, Днепропетровской, Одесской, Херсонской поют украинский гимн, а еще в Ильичевске, Мелитополе, везде-везде. Понимаете? Раньше это был пояс так называемой Новороссии, а сейчас там все завешено украинскими флагами: окна в квартирах, на балконах, машинах. Это не сымитировать! Это не административные здания, это простые граждане! И злодеи, терроризирующие Восток, понимают, что у них там шансов нет.

— И все же. Вы уверены, что будет один тур?

— Поймите, победа в первом туре — очень нечастое явление в демократических странах, это скорее исключение. Но люди у нас настолько хотят порядка, настолько устали от бардака, что вероятность одного единственного тура очень высока. А цена второго тура — это еще три недели хаоса, человеческие жертвы и экономические потери.

«Сам лично просил у наших спецслужб за журналистов из России»

— Петр Алексеевич, я хотел бы поговорить об отношении украинских властей к журналистам из России. На Украине уже давно сложился крайне негативный образ российских СМИ. И на то есть, конечно, все основания. Но вам не кажется, что перегибать все чаще стали и украинские власти? Этот случай с работниками Lifenews. Какая бы ни была репутация у СМИ, вы не видите здесь перегиба — что телевизионщиков обвиняют в терроризме (на момент записи интервью еще не было известно об освобождении сотрудников Lifenews — П.К.)?

— Я бы очень хотел услышать, как эти репортеры прокомментировали бы те видеозаписи, на которых они корректируют огонь террористов из ПЗРК (имеется в виду видео с эмблемой Lifenews, где оператор командует действиями боевиков — П.К.)

— Этот ролик демонстрировали в СБУ. СБУ можно верить на сто процентов?

— Я считаю, что можно верить тому видео, где эти репортеры корректируют огонь.

— Но «Лайфньюз» мог просто использовать чужое видео и повесить свою плашку, как они часто делают.

— Вполне возможно. Но именно поэтому репортеры должны были объяснить все.

— Им не давали. Не пускали ни адвокатов, ни наблюдателей.

— Моя позиция — наблюдателей ОБСЕ надо всегда допускать в подобных случаях. Я не вижу здесь проблемы. А требовать немедленно освобождения — извините. Вы, журналист «Новой газеты», или, скажем, нашего «Пятого канала», неважно, — и вы берете в руки РПГ, ПЗРК, два автомата, едете в Чечню во время проведения контртеррористической операции, и вас там задерживают сотрудники ФСБ с этим оружием. И я хочу спросить — какова будет ваша дальнейшая судьба? Вот представьте, вы оказываетесь со всем этим вооружением где-то под Хасавюртом, и в кармане у вас еще и видео, где вы командуете, куда стрелять, как добивать, куда бежать. И какой реакции силовиков вы после этого хотите? Но еще раз повторяю, наблюдателей надо допустить.

— Хорошо. Но почему на границе постоянно разворачивают даже независимых журналистов из неподконтрольных властям России СМИ?

— Здесь я не могу ответить. Но скажу, что сам лично просил у наших спецслужб за журналистов из России, которые просили помощи. Есть, конечно, определенные критерии, по которым те или иные работники СМИ рассматриваются. Тем более вы сами видите, что против Украины ведется информационная война. Информация искажается, эта пропаганда, которая льется с экранов российского телевидения, ничего общего не имеет с журналистикой. Да, конечно, прежде всего у нас свобода слова, и каждый может говорить, что хочет, но если он начинает вести подрывную деятельность, за это предусмотрена ответственность. Нельзя переходить грань.

«Походите еще по базару, может, кому-то и приглянется ваш газ»

— Как вы планируете восстанавливать отношения с Россией?

— Есть несколько базовых позиций. Украина и мировое сообщество никогда не признает незаконный крымский референдум. Никогда Украина не признает аннексию Крыма. Это всегда будет точкой напряженности. Самый непоправимый урон, который понесли обе стороны, — это даже не деньги, не санкции. Я уже говорил: отношениям между нашими народами нанесен непоправимый ущерб. И мы еще находимся в начале пути.

— То есть будет хуже?

— Не дай бог противостояние наших народов пойдет дальше.

— Но вы же против войны?

— Я против войны. Но я и против того, когда большинство россиян одобряют ввод войск и агрессию в Украину. Это безумие! Наша 45-миллионная страна не может понять, зачем надо было России нападать на Украину! Какое может быть оправдание такой агрессии против дружественной страны? И из той ситуации надо как-то выходить.

— Как?

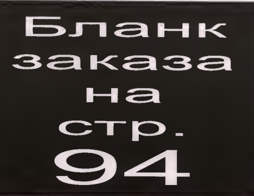
— Надо восстанавливать доверие. Мы должны каким-то образом восстановить статус-кво. В Крыму было много эмоций, много личного. А мы должны найти прагматический подход. Да, есть проблема Крыма, есть проблема интеграционного выбора Украины. Но по всему остальному мы готовы договариваться.

— В том числе по газу? И как же?

— А что тут особенного — да, газ. Россия готова продавать его Китаю по 300 долларов, а трубу нужно тянуть тысячи и тысячи километров. Хорошо. При этом Россия хочет продавать его уже по 500 Украине. Хорошо. Но Украина не будет покупать этот газ, он ей не нужен.

— Как тогда решать энергетическую проблему Украины?

⇨90



— Поверьте, за два года она полностью решится.

— Но а сейчас как жить? И осенью, когда начнется отопительный сезон?

— У нас есть план. Во-первых, мы будем завозить реверсный газ. Во-вторых, будем сокращать потребление. В-третьих, будем развивать технологию сланцевого газа и построим терминал по сжиженному газу — у нас есть договоренности с нашими американскими партнерами по доставке его сюда. Поймите же, наконец, в России: газ должен перестать быть вашей дубинкой, это всего лишь рыночный товар. А время дубинок и шантажа закончилось, дубинка больше работать не будет. Ни с Украиной, ни с другими странами Европы. Насчет зимы — у нас сейчас рекордные запасы газа. Плюс, повторю, с осени начинается реверс из Словакии, плюс реверс из Венгрии, Польши. Да, мы решили проблему по-рыночному. Россия хочет продавать газ по 500 долларов? Спасибо, не нужно. Походите еще по базару, может, кому-то и приглянется. Но нам по такой цене газ не нужен. Раньше был нужен, а сейчас нет. Почему раньше было по-другому — потому, что всегда в цене на газ была определенная коррупционная составляющая, закладываемая прежними властями Украины. А вот сейчас ее быть не должно и не будет. При этом я не говорю: «Да проживем мы без вашего российского газа!». Я говорю: «Давайте искать здоровый рыночный подход».

Диверсификация энергоснабжения — это вообще нормальный путь конкурентной экономики. Европа занимается этим, мы будем, и Россия в случае с китайским контрактом будет заниматься той же диверсификацией рынков сбыта. Все нормально. Газу вообще уделяется слишком большое внимание в межгосударственных отношениях. Я буду делать все, чтобы эта тема ушла из общения наших стран.

Крым: «И что теперь — если хотят в Кремле? Это не воля Господа»

— А Москва будет делать все, чтобы ушла тема Крыма.

— Извините меня. Газ — это тема хозяйствующих субъектов. А Крым — это тема суверенитета и территориальной целостности Украины. Вы разницу понимаете? Донесите, пожалуйста, ее россиянам и своим читателям.

— Но ведь и вы понимаете, что в Кремле хотят максимально закрыть вопрос Крыма.

— И что теперь — если хотят в Кремле? Это не воля Господа. Это всего лишь позиция одной из сторон переговоров. Для нас эта позиция неприемлема. И точка. Не многоточие.

— Многие опасаются, что возможности будущего президента будут сильно ограничены нынешней неразберихой в госаппарате, ситуацией на Востоке, Майданом, набравшим силу. Перекрестным влиянием Запада и России, наконец.

— Не верьте. Президент будет очень сильным. А знаете, чем? Тем уровнем народной поддержки и доверия, которые будут, и вы это увидите. И Майданы не будут влиять на президента, даже если кому-то сильно захочется. В противном случае, Майдан из воли народа станет просто банальной политтехнологией. А как бороться с технологиями, я знаю. Дальше — по Западу и России. Нет и не будет никакого ослабления наших позиций Соединенными Штатами и ЕС. Друзья познаются в беде. И нас в трудное время и США и ЕС поддержали — и морально, и финансово, и с точки зрения безопасности и солидарности.

О Тимошенко: «Я не знаю, о ком это вы говорите»

— После Женевских соглашений, наверное, вы помните, начались разговоры, что Запад в торге с Россией сдал Украину и Крым, снова заговорили о «разменной карте».

— Разговоры о том, что Украина стала разменной картой в игре России и Запада — выдумки московских пропагандистов. Покажите мне хоть один пример того, как Запад разменивает Украину. Вы отдаете вообще себе отчет, что плательщики налогов в Германии, Франции, США платят из своих карманов за солидарность с нашей страной? Откуда вы взяли эти штампы про разменную карту? Не читайте, пожалуйста, перед обедом советских газет. Найдите другие. Во время профессора Преображенского других не было, а сейчас, слава Богу, есть.

— Как вы воспринимаете угрозы Юлии Тимошенко устроить третий Майдан после вашей победы?

— Как технологию людей, которые не понимают сути Майдана и на Майдане никогда не были.

— Но Тимошенко выступала там со сцены в инвалидной коляске.

— Я не знаю, о ком вы говорите. Но я знаю, что те люди, которые говорят о третьем Майдане, там, по правде, не были.

— В западной прессе, если даже не брать «советскую», пишут, что кандидат Порошенко стал такой компромиссной фигурой, которая устраивает и олигархов, и Запад, и вот даже Москву. Вас не обижают такие оценки?

— Ну, а кто это говорит? Это ведь чушь. Я хочу вам констатировать, что кандидат Петр Порошенко устраивает украинский народ. Впервые со времен независимости может появиться настоящий президент всей Украины. Обратите внимание: четыре предыдущих наших президента были лидерами только одной из половин страны. А сейчас ваш покорный слуга имеет шанс стать лидером в подавляющем большинстве областей. А уважаемые олигархи, Москва, Вашингтон, Брюссель, Пекин и прочие мировые столицы, как бы им ни хотелось, должны понимать: я буду исходить из национальных интересов Украины, а не каких бы то ни было иных. Точка.

«Собираюсь стать президентом всех украинцев — и юга, и севера, и запада, и востока»

— Одесса. Без расследования трагедии невозможно снять напряжение в южных областях и сдвинуться....

— Сдвинемся, обещаю. Я уже провел переговоры по Одессе с генеральным секретарем Совета Европы Ягландом. Мы договорились создать Investigation panel, следственную панель, которая будет расследовать применение силы и убийства на Майдане 18-20 февраля. Но я расширю предмет деятельности этой комиссии, включая расследование событий в Одессе 2 мая и в Мариуполе 9 мая. Собираюсь пригласить экспертов из ЕС, из Германии, где, к слову, лучшие эксперты по токсикологии. Я уже говорил об этом с госпожой канцлер. Будут, кстати, приглашены эксперты и из России. Потому что мы заинтересованы в прозрачности и беспристрастности расследования. И все, кто причастен к гибели людей в Одессе, как участников украинского марша, которых расстреливали с крыш, так и пророссийских активистов, которых загнали в Дом профсоюзов и отравили, — все они буду отвечать по закону. И уже с результатами этого расследования я поеду в том числе и на Донбасс, чтобы люди знали, что я собираюсь стать президентом всех украинцев, — и юга, и севера, и запада, и востока, — и защищать всех.

P.S. Интервью записывалось за несколько часов до закрытия избирательных участков. По данным Центральной избирательной комиссии Украины, Петр Порошенко победил на выборах в первом туре.

Павел Коныгин

Нутелла

Ингредиенты:

- Яйца - 2 шт,
- Какао - 2 столовые ложки,
- Ванилин - щепотку или ванильный сахар
- Масло сливочное - 1 чайная ложка,
- Сахар - 3 стакана,
- Мука - 4 столовые ложки,
- Фундук - 1 стакан
- Молоко - 2 стакана.

Приготовление:

Яйца хорошо растереть с сахаром, добавить муку, какао, тертые орехи и сливочное масло и ванилин, смесь тщательно перемешать. После добавить молоко и опять тщательно перемешать. Всю полученную смесь поставить на маленький огонь варить помешивая до загустения. Разницы с любимой Nutella не почувствуете! Самое любимое блюдо для всей семьи на завтрак.



ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: **www.nakidka.com**
Тел. (253) 230-9738 Анна
Тел. (206) 372-8983 Таня

• Продаю: 2006 Toyota RAV-4, 2007 Toyota RAV-4, 2011 Toyota RAV-4, Видео регистраторы (Dash cameras) FOR CARS AND TRUCKS $50-200
Тел. (206) 802-4770

• Продаётся стиралка и сушилка "Kenmore" в рабочем состоянии всего за $350.
Тел. (425) 322-6810 Лена

• Продаю фатиновые шарфики и накидки, большой выбор. Делаю хоровые заказы. (г. Auburn)
Тел. (253) 632-5677 Таня

Продам бизнес по уборке офисов. Цена $4,000 на $1,000 дохода в месяц. Оставьте сообщение.
Тел. (425) 268-7873

Продаю Hyundai Sonata 2009 год, 80,000 ml, 4 cyl, 2.4 engine. $8,300 OBO. Г. Puyallup.
Тел. (253) 312-2791

Принимаем рекламные объявления в раздел Classifieds/ РАЗНОЕ до 24-го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective". You may also send your Classifieds order by email to: info@perspectiveus.com

ПРОДАЕТСЯ
2 спальных гарнитура:
Бежевый цвет:
7 частей $1800
Cherry/Granite:
5 частей $1600
Раскладной диван $400
Тел. (360) 927-6109
(360) 318-8981

ИЩУ РАБОТУ

• Ищу работу за детьми любого возраста или за одним престарелым человеком. Имею большой опыт работы. Работать могу 3-5 дней в неделю. Приготовлю блюда по вашему заказу. Будете довольны моей работой.
Cell. (206) 330-5390
Тел. (253) 941-3603

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "АРБАТ" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно.
Тел. (425) 825-5830

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. **Тел. (206) 919-4060**

• Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательно.
Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей.
Тел. (206) 334-0607

• Требуется Водитель Трака CDL класса А. По 48 штатам, хорошие условия
Тел. (253) 632-7390 or
(253) 293-9156 or
(253) 266-8023

• Требуется учитель математики, русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону **(206) 334-0607**

• Требуются на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности.
Тел. (206) 412-5242

• Американская компания приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия.
Тел. (253) 632-5039

• В русский детский садик требуется помощник воспитателя в Киркланде.
Тел. (206) 909-5769 Nelya

• Требуется caregiver, добрая, аккуратная женщина. Уход за мужчиной. Работа через агентство, предоставляется медицинская страховка. Желательно с машиной.
Тел. (206) 495-9075

• В детский сад требуется воспитатель, помощник воспитателя. Садик находится в г. Kirkland.
Тел. (425) 820-6412 Ольга

• Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл. **Тел. (206) 307-9223**

СПРОС ТРУДА

Требуются люди для уборки офисов.
Тел. (425) 320-9771
оставьте сообщение

Ищем опытную няню для грудного ребенка с августа месяца на четыре дня в неделю. Желательно с машиной. Город Kirkland.
Тел. (425) 444-9940

V & V Transportation LLC, приглашает на работу водителей CDL класса А, 48 штатов. Хорошие условия работы, постоянные рейсы. Опыт работы не имеет значения. Компания предлагает все условия работы.
Тел. (917) 940-5667

Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл
Тел. (206) 307-9223

Требуются люди для уборки апартментов в радиусе 15 miles от Federal Way. Гибкий график, и опыт работы обязательно.
Тел. (206) 922-9297

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка необязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.
Тел. (206) 465-4103

Требуется женщина для уборки домов на 2-3 дня в неделю в районе Bellevue, Kirkland, Issaquah. Английский не обязателен.
Тел. (253) 335-6926
Ост. Сообщение.

В дом для пожилых людей (6 человек) в г. Renton, приглашается на работу семейная пара с проживанием. Работа с понедельника по пятницу, 2 дня выходных.
Тел. (206) 793-1716 Марк

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондишин, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. **(253) 232-9542**

• Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук.
Тел. (425) 869-8908

• Профессиональный ювелир – сделает любые работы. Могу обучить профессии.
Тел. (425) 333-0844

• Внутренние и наружные работы – высокого качества в квартирах и домах. Dry-wall, Дерево и Покраска.
Тел. (425) 333-0844

• Присмотрю за вашими детьми любого возраста. Имею хороший опыт работы.
Тел. (206) 574-8809

• Логопед. Работаю с разными возрастами русскоговорящими и румыноговорящими.
Тел. (425) 208-5329

• Присмотрю за вашими детьми у себя дома. Живу недалеко от Green River College. **Тел. (206) 551-7799**

Делаю ремонт всех видов холодильников
Тел. (425) 314-1821
Слава

Сдам комнату девушке или женщине в доме. г. Lynnwood, рядом Allderwood Mall и I-5.
Тел. (206) 331-8127

Уроки русского языка для детей и взрослых. Опытный преподаватель с большим опытом работы в России и США.
Тел. (206) 306-6395

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
•Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семьей.
•Подача документов на гражданство США.
•Обмен/ Получение/Подача на гринкарту.
•Классы на гражданство/ английский язык
•Услуги переводчика в Иммиграционном Центре
•Нотариус/письменные переводы/паспорта.
Тел. (425) 350-3588

Ремонт и покраска домов – внутри и снаружи.
Тел. (253) 250-5957

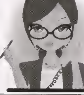
Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно.
Тел. (425) 679-2500
Григорий

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.
Тел. (425) 876-9916
www.AutoSQS.com

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST
•Electrical •Carpentry
•Appliances •Plumbing
•Painting
Тел. (253) 886-4427

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection.
Тел. (253) 326-3631

Звоните в редакцию
425.614.1700



СНИМУ / СДАМ

• Сдаётся комната в рент г. Kent. Ванная, туалет, кухня, близко магазин и I-167.
Тел. (206) 714-5317

• Сдаётся комната в г. Renton близко I-405 на exit 5, колледж и все магазины рядом.
Тел. (206) 375-8477

• Сдаётся комната в г. Federal Way, недорого, близко I-5, 18 freeway and shopping center.
Тел. (253) 335-1874

• Сдаётся комната с отдельным входом, 1 BD, со всеми удобствами. Кухня, ванная, туалет, стиралка, сушилка. Пол паркет. Federal Way, тихий район. **Cell (253) 632-1695**

• Сдаётся большая комната в г. Federal Way - в районе Costco, по доступной цене. Имеется офис, walk-in closet. Private house. **Тел. (253) 632-0432**
Тел. (253) 261-4662

• Сдаётся комната в рент в г. Mukilteo Everett, возле Boeing, рядом с парком, имеется интернет. Сдаётся 3BD townhouse в рент в г. Everett.
Тел. (425) 280-3497

Семья из 2х человек снимет 1BD condo или часть дома с отдельным входом и кухней. Желательно район N Seattle.
Тел. (206) 306-6395

Сдаётся дом 3BD в г. Auburn (20th St and Scenic Dr. SE) около 1800 sq. ft., + гараж на 2 машины, большая парковка перед домом, тихий район, джакузи, можно сделать огородик.
Rent: $1590
8-я программа – OK
Тел. (253) 389-9110
(425) 298-5650



Спрашивайте в Русских магазинах:
свежий сотовый мёд, мёд с горного разнотравья, воск, прополис.
или узнайте адрес магазина по имейлу:
BEEKEEPER123@YAHOO.COM

OFFICE SPACE FOR RENT

Office Space available for Rent in Bellevue.

Grow your own business.

Great for licensed massage therapist, treatment therapist, naturapath, chiropractor, pediatrician, etc.

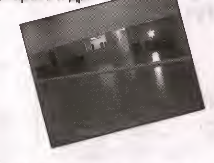
Rent includes online scheduling as well as telephone receptionist.

Rent also includes all utilities as well as online advertising at the online scheduler if needed.

Please contact Mary (Office Manager) at: drbardman@yahoo.com

FOR RENT

Сдаётся в аренду большой зал с зеркалами для проведения занятий: балет и современные танцы, йога, зумба, карате и др.



Также сдаётся классная комната с отдельным выходом и санузлом.



Тел. (425) 269-2131

HOUSE FOR RENT

Сдаётся в рент второй этаж (две комнаты с удобствами) дома в г. Renton (район Sunset Blvd). Дом удобно расположен недалеко от торгового центра с русским магазином, рядом с автобусной остановкой и скоростной трассой I-405.

Звоните: **(425) 481–0307** (до 9-ти вечера)
или (425) 681–6645

FOR RENT

Сдаются в рент **комнаты** в г. Renton и Newcastle.

Звоните по тел.

(425) 736-6521
(425) 736-6523
(425) 736-6522

OFFICE FOR RENT

Сдам в рент в коммерческой зоне новый офис из четырех комнат с парковками, общая площадь 800 sq. ft. Можно взять в рент каждую комнату отдельно.
Офис находится в г. Tacoma, WA 98404.

(253) 335–4382 Сергей

HOUSE FOR RENT

Сдается дом в рент в центре **г. Auburn,** 4 BD, 2 BA, 2 гостиные, загороженный бэкярд. Близко к магазинам, школам, транзитному транспорту и скоростным дорогам. Полностью обновлен и ждет ответственных хозяев.
$1500 в месяц плюс услуги.

Звоните (206) 788–6509
или (206) 354–1763

FOR SALE

В связи с уходом на пенсию продаю трак VOLVO 780 - 2007 г. Двигатель 535HP, 13 speed. Trailer Wabash Thermoking unit - 2007 г. Цена договорная .

(323) 823–9577
(323) 533–5566

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

FOR RENT

Сдаётся в рент дом

3BD, 2.5 BA, г. Marysville (*exit 199, близко I-5*).

Тел. (425) 773-2113



JUNE 2014

Tel. (425) 614-1700
Fax (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

☐	Max. 20 words/слов без рамки	$7
☐	Max. 20 words/слов в рамке	$10
☐	Max. 20 words/слов в черной рамке	$12
☐	Market Place без фото или картинки	$25
☐	Market Place с фото или картинкой	$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEADLINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Perspective
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Рекламное обозрение "Перспектива" — Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя: ____________________

Company Name/Название фирмы: ____________________

E-mail: ____________________

Phone Number/Телефон: (   ) ____________ Billing Address/Адрес: ____________________

City/Город: __________ State/Штат: __________ Zip Code: __________

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

____

____

____

____

____

Signature: ____________________

Date: __________ Сроком на ☐ месяц

Market Place

Perspective Сервисы / Services

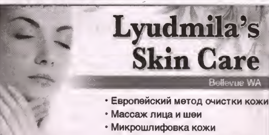
Diana's Day Care Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Преподаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены in Seattle

Всегда рады вас видеть!

(206) 914-9340 Таня
Lynnwood, WA 98036

Lyudmila's Skin Care



Bellevue WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527
Людмила

VIDEO PHOTO KLAS PRODUCTIONS

В БИЗНЕСЕ С 1989

Wedding (Love Story-Video clips)
Special Events, Slide Show

Our packages start from

SD Video on DVD.......... $799
HD Video on Blu-ray..... $1499
Photo - from............... $699

www.klasvideopro.com (206) 697-6155

ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверет

www.hairstylistN.com

Я делаю все парикмахерские услуги.

20 SW Everett Mall Way
Everett, WA 98204

Женские стрижки - $30
Мужские стрижки - $15

Tel. (425) 293-4299
спросить Наталию

Albina`s Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

DSHS - OK

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 5 дней в неделю с 7 утра до 6 вечера (расписание может меняться, если необходимо)

425. 347. 1528
Марина

Web-site: albinaschildcare.com

ПРЕПОДАЮ УРОКИ ФОРТЕПИАНО

Имею обширный репертуар

Ответственная

Люблю детей

(206) 412-4429

NICKS PHOTOGRAPHY

Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799
website: www.nicksfoto.com
e-mail: nicksfoto@hotmail.com

Family Home Child Care

Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков

- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm
- DSHS - OK

8760 46th PL. W.
Mukilteo, WA 98275

Home (425) 405-3151
Cell (425) 350-4837 Svetlana

Galiaf Corporation (Construction)

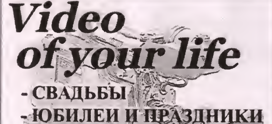
- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Сделаем быстро и качественно

Licensed • Bonded • Insured

Video of your life



- СВАДЬБЫ
- ЮБИЛЕИ И ПРАЗДНИКИ

(206) 427-5830

видеосъемка, монтаж, редактирование

умеренные цены, broadcast качество

Видео и Аудио услуги

- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы



Тел. (206) 661-7782

SKY VideoStudio

206 229-3021
253 856-1075

~Wedding~Love Story~
~Special Events~Portraits
~Transfer PAL-NTSC~
~VHS-DVD~

www.skyvideostudio.com

Маленький Львенок

Лицензированный детский садик с музыкальным уклоном.

г. Bellevue

Принимаем деток с года до 12 лет.
DSHS–OK.

- Хоровое пение
- Ежедневные уроки русского и английского языка
- География стран
- Обучаем счёту на двух языках
- Рисуем красками и карандашами
- 4-х разовое питание

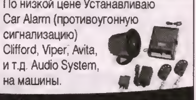
E-mail: khristina29@hotmail.com (206) 430-1920

ALL SECURE



Auto security & audio installation

По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию) Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.



Phone (253) 332-3349 Alex Stefoglo



Сертифицированный опытный переводчик, обслуживающий северный район. Устный и письменный, нотариально заверенные переводы. Травмы на работе-бесплатно. Разумные цены.

Тел. (425) 742-3502
Cell (425) 686-2343
Viktor Khalfon

Сертифицированный переводчик
Лицензированный нотариус

- Перевод и заверение документов
- Помощь при оформлении иммиграционных бумаг
- Апостиль и доверенности
- Травмы на производстве

E-mail: irina_aficiuc@yahoo.com
Fax (253) 661-4335
Cell (253) 569-5515

ANN Auto Transport



Вожу с акшенов: Copart & AA-insurance
При наличии title забираю старые машины для junkyard



Prestige Studio

VIDEO

WEDDINGS
SPECIAL EVENTS
перезапись:
PAL-NTSC VHS-DVD



425.750.0500

Insurance Solution

Вы можете сберечь Свои деньги - Позвоните нам
Insurance Solution Of WA LLC - *имеет около 30 различных страховых компаний из которых мы выберем одну, самую лучшую для Вас. Адрес: 6915 Lakewood Dr. W #A-3 Tacoma, WA 98467*

Страхую:
Дома, Машины, Жизнь,
Русскоговорящий Агент в Такоме - Александр Бабин

Телефоны: Cell. (253) 202-2726; Off. (253) 588-2525; Fax (253) 397-3085

MICHAEL'S OFFICE

- Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, жениха и невесты, воссоединение семьей)
- Получение /обмен / подача на "гринкарту"
- Разрешение на работу/продление виз
- Продление/новые паспорта (США, Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан)
- Нотариус / Письменные переводы / Апостиль

Тел. (425) 350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com

Установка и замена всех видов окон (skylight windows), дверей (entrance doors), exterior/interior trim, постройка деков.

(253) 632-7669

Sunshine Family Childcare

Христианский детский садик

в г. Кент
DSHS-OK

- Работаем с 7 утра до 6 вечера
- Домашнее питание
- Интересные познавательные игры
- Библейские истории
- Домашняя, уютная, христианская атмосфера и заботливый уход.

Звоните Наде
(425) 988-4495
ПРИНИМАЕМ ШКОЛЬНИКОВ ПОСЛЕ ШКОЛЫ
Принимаем детей от 0-12 лет

TATYANA'S Day Care

4027 176th St SW
Lynnwood, WA 98037

- Добрая атмосфера и индивидуальный подход к каждому ребенку
- Исключительно вкусное и полноценное питание
- Русский, английский языки
- Музыкально-ритмические занятия
- Математика
- Познание мира

Тел. (425) 742-3525
Cell. (425) 772-7737

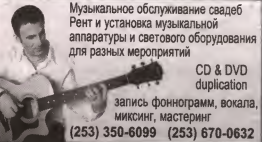
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ

Structure PC

- Сборка
- Настройка
- Чистка и ремонт компьютеров
- Установка лицензионного ПО
- Профессиональная защита от вирусов
- Заправка струйных картриджей

Тел. (206) 375 - 8376
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Белые Крылья White Wings Білі Крила



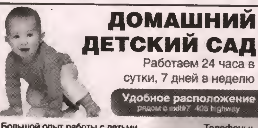
Музыкальное обслуживание свадеб
Рент и установка музыкальной аппаратуры и светового оборудования для разных мероприятий

CD & DVD duplication

запись фонограмм, вокала, миксинг, мастеринг

(253) 350-6099 (253) 670-0632

www.WhiteWingsMusic.org



ДОМАШНИЙ ДЕТСКИЙ САД

Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Удобное расположение
рядом с exit#7 405 highway

- Большой опыт работы с детьми
- Доброжелательное и ответственное отношение к ребенку
- Отличные отзывы родителей
- Полноценное домашнее питание
- Основы общего развития
- Занятия
- Игры на свежем воздухе
- Низкие цены

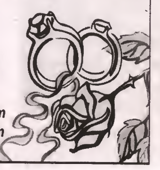
Телефоны:
(206) 778-4635
Лариса
(425) 442-7865

E-mail: pmo.1410@yahoo.com
Renton, WA 98056

SEATTLE WEDDING

photography

253-335-6406



www.svadbaUS.com
www.voznarski.com

Помогу купить или продать дом, участок или любую другую недвижимость.

Call, text, or e-mail your questions.



John L. Scott
REAL ESTATE

Real Estate Broker:
Galina Savchenko
Cell: 425-508-2074
galina456@yahoo.com





Фото Сервис

Профессиональный фотограф, с большим опытом работы

Все виды фотоуслуг на профессиональном уровне

Cell. (425) 681-1571
Tel. (425) 917-9954

Nina`s Wedding Services

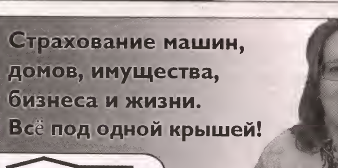
Украшаем свадьбы, дни рождения, бармицвы и т.д.

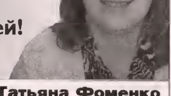
- Составляем композиции из цветов
- Большой выбор колонн, подсвечников, ваз, тканей, деревьев, хуппы и многое другое
- Сдаем в рент посуду, скатерти, чехлы, салфетки

РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМ БЮДЖЕТОМ!

Cell. (425) 387-9665
Tel. (425) 387-0707



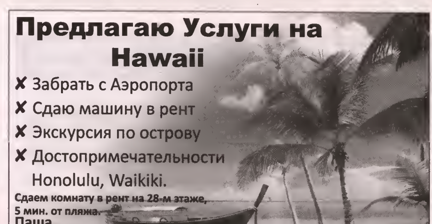




Татьяна Фоменко

909 S 336th St., Suite 106
Federal Way, WA 98033

Cell: (253) 529-1957
tmomenko@amfam.com



State Plumbing

Lic# STATEP*922P7 — Licensed • Bonded • Insured

- Service Plumbing & Drain Cleaning
- Water heater & circulation pumps
- Repiping & new installation



E-mail: stateplumber@gmail.com

Тел. **(206) 306-5201**

BIJ Heating & Cooling

Установка и сервис:
Furnaces, Water Heaters, Air Conditioners, Heat Pump, Electronic Air Cleaners, Gas Fireplaces, Sheet Metal, Gas Piping.

Позвоните и спросите о новом водонагревателе, который греет воду когда вам нужно и сколько вам нужно

Tel. (425) 343-8192
Fax (425) 267-0194

Licensed • Bonded • Insured

benijj@hotmail.com

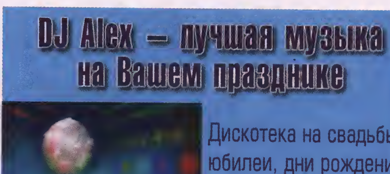
Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя “Perspective”













Дискотека на свадьбы, юбилеи, дни рождения и корпоративные праздники (от 30 до 200 человек).

Лучшая музыка от классики 80х до последних новинок хит-парадов и клубов Москвы, Киева, Европы и Америки. Профессиональный звук и свет. Любые жанры и стили. Ни одного равнодушного гостя.

Звоните: 425-449-0717
www.djalex.us





Leviticus music center

объявляет набор учащихся по классу:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовые инструменты.

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

Телефон для справок (425) 345-4591



ODESSA AUTO GLASS

Замена и продажа всех видов автостекол

БЕСПЛАТНО выезжаем на дом

(253) 307-7933 Слава

Принимаем credit / debit cards

Ремонт и диагностика всех видов автомобилей:



- Тормоза
- Ремонт замена двигателей, тормозов, трансмиссий, timebelt, alternator, генераторов.
- Недорого, в удобное для вас время.

(206) 778-4421 Григорий



EVL ACCOUNTING PROFESSIONAL SERVICE

ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

- Monthly Small Business Quick Books/Peach Tree Bookkeeping
- Payroll + Quarterly/Yearly Federal Payroll Tax Return Filing
- IFTA (Fuel) Transportation Tax Return Filing
- Individual + Business Tax Filing Service

Ella V. Lobanovskaya
(CPA Candidate)

Direct Line: (425) 908-7657
Mobile: (425) 686-0393
E-mail: evl.lobanella@gmail.com

Вы Позаботились о Тепле и Комфорте в Вашем Доме?

Звоните СЕЙЧАС !!!

- Ремонт
- Сервис
- Обслуживание



Юрий
(253) 200-7678
gove777@hotmail.com



Furnaces, AC, Water Heaters, Heat Pump
Experienced HVAC Technician

ДИАГНОСТИКА И ЗАПРАВКА КОНДИЦИОНЕРОВ

автомобилей всех марок, в т.ч. траков, фреоном R-134A.

По возможности выезжаем на место.

(253) 820-0452

СДАЕТСЯ В РЕНТ

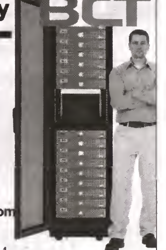


В салоне который расположен в центре г. Bellevue сдается в рент кресло для парикмахера на full and part time.

14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
(Bellevue Ross Plaza)

(425) 260-7867

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

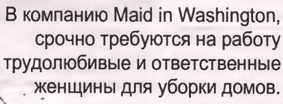


Server / Network
Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:
jobs@businesscomputertechnicians.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



В компанию Maid in Washington, срочно требуются на работу трудолюбивые и ответственные женщины для уборки домов.

Опыт работы, наличие автомобиля и знание английского языка обязательны. Хорошая зарплата.

Tel. (206) 399-5350

PRIME STONE, INC.

В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.



Ivan Solomonov
Ph. 206-436-9984
email: ivan@primestonemason.com
www: primestonemason.com

В Bellevue в салоне **Magic Beauty** сдается в рент кресло для парикмахера.

Адрес: 1803 132nd Ave. NE
Ste. #2 Bellevue, WA 98005

(425) 830-8697

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются работники по строительству:

SIDING, FENCING, DECKING

Полные и не полные рабочие часы.
Северная сторона.

(253) 394-6696

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Предлагается работа в вечернее время для семьи из 2-3 человек, по уборке спортивного комплекса.

Южная сторона.

Тел. (253) 394-6696

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ

Требуется водитель на flatbed в траковую компанию, возможно без опыта. Оплата на процент или по милям.

Email: dubnotrans@gmail.com

(360) 761-8831

Компания

North Eagle Transport Inc

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

Hiring Drivers CDL class A and Owner Operators

with minimum of 1 year experience and professional dispatcher with minimum of 5 years experience

Company offers:
- Fuel card
- Cash advance
- Quick pay
- Direct deposit
- Insurance
- Ifta
- Registration
- Permits
- I-Pass
- Pre-Pass





(206) 234-5385
с 9:00 am до 6:00 pm

Компания **NU-WAY** Inc

NU-WAY
Proudly Serving the Pacific Northwest Since 1985

приглашает водителей owner-operators CDL класс "А"
для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

Мы предлагаем:
- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.
Спросить Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896



Website: www.nu-way.us

В КОМПАНИЮ С 20 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ РАБОТЫ В КОНТЕЙНЕРНЫХ ПЕРЕВОЗКАХ

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ, OWNER-OPERATORS И МЕХАНИКИ ПО РЕМОНТУ ТРАКОВ

WITH SUPER CHASSIS НА КОНТЕЙНЕРНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ ПО ШТАТУ
WA – 80%
OR – 10%
ID – 10%

ХОРОШАЯ ОПЛАТА



Звоните (206) 255-2007
(206) 790-9987

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Строительная компания **Matvey Construction, Inc.**, ищет добросовестных рабочих.

Предлагаем стабильную работу, "no weekends", веселый коллектив и чистый воздух.
Зарплата начинается с $2500 и быстро растет с опытом.
Звоните нам, не пожалеете!

(253) 486-6025

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Компания

CRYSTAL BRIGHT
CLEANING SERVICE

Предлагает работу
для женщин и мужчин
по уборке домов.

- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

Cell (425) 736-6522
Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521
Window Cleaning – Interior and Exterior
www.crystalcleanings.com

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

Водителей с опытом и без опыта работы

Owner Operators

по 48 штатам и local drivers



Сдаем траки и трейлеры в аренду
Возможен последующий выкуп

(402) 617-5045, (402) 519-5757

Компания по перевозке автомобилей ищет водителя (CDL)

НАШИ ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт вождения (CDL) не меньше года
- Английский язык на уровне общения обязателен
- Серьезное отношение к работе, ответственность и внимание к деталям
- Честность
- З/П $1800-$2300 за рейс (Round Trip)
- Один рейс занимает 6-8 дней
- Три рейса в месяц
- Работа без overnights
- Мы научим специфике работы с трейлером
- Диспетчер - 24/7

По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь:
Тел. (206) 452-3363 Артем
E-mail: savun85@gmail.com



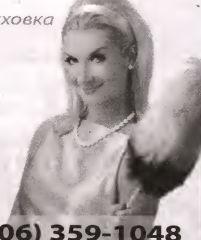
РАБОТА!



Клининговая компания ищет энергичных и честных людей на позицию специалиста по уборке домов. Работа в Renton-Issaquah

У нас вы найдете:

- $30,000 в год
- медицинская страховка
- гибкий график
- чаевые (tips)
- транспорт
- full time
- part time
- organic cleaning supplies



(206) 359-1048
www.cleaning-wa.com

Требуются на работу

Требуются на работу люди по уборке домов и офисов в районе большого Сиэтла.

- Отличная зарплата
- Полный и неполный день
- Чаевые и бонусы
- Наличие собственного транспорта обязательно

www.mariahousecleaning.com

Тел. (425) 728-8120
Тел. (206) 446-9113



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу за пожилыми людьми с проживанием. Bellevue.

Тел. (206) 992-1634

MRIYA TRUCKING LLC

Hiring Class A CDL Drivers & Owner Operators. Pay up to $0.42/mile.

Contact: Anatoliy (253) 880-9891



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются рабочие для уборки домов.

Высокая зарплата. Гибкий график работы. Необходимо иметь свою машину. $15-$17 в час (зависит от опыта).

Тел. (206) 914-6399
Тел. (206) 914-7086

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Ищем опытную няню для грудного ребенка с Августа месяца на четыре дня в неделю. Желательно с машиной. Город Kirkland.

Тел. (425) 444-9940

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

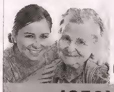
Требуется водитель на Conestoga flatbed в траковую компанию.



(206) 353-1499

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В Adult Family Home в г. Federal Way требуется caregiver (женщина), с опытом работы. Английский и все классы обязательно.



(253) 722-3011
(253) 508-2157

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию

требуются плиточники с опытом работы.
Experienced tile setters wanted.

Tel. (253) 335-1137

В детский сад

г. Newcastle

требуется няня на полный рабочий день с Сентября.

Звоните **(425) 442-7692**

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Семья в г. Redmond ищет энергичную няню для двух мальчиков.

1 год (на полный рабочий день) и 6 лет (примерно на 6-8 часов в неделю).

Без проживания, 5 дней в неделю.

Требуется опыт работы с детьми от года, права и машина.



Тел. (626) 390-3077 Римма

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Смотрите на страницах:
92
103 - 108
116 - 119
168

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

КАК УТЕШИТЬ ЧЕЛОВЕКА: ВЕРНЫЕ СЛОВА

Как оказать моральную поддержку человеку в тяжелой ситуации

Горе — это реакция человека, возникающая в результате какой-либо утраты, например, после смерти близкого человека.

4 стадии переживания горя

Человек, переживающий горе, проходит 4 стадии:

• Фаза шока. Длится от нескольких секунд до нескольких недель. Характеризуется неверием во все происходящее, бесчувственностью, малой подвижностью с периодами гиперактивности, потерей аппетита, проблемами со сном.

• Фаза страдания. Длится от 6 до 7 недель. Характеризуется ослабленным вниманием, невозможностью концентрироваться, нарушением памяти, сна. Также человек испытывает постоянную тревогу, желание уединиться, вялость. Могут возникнуть боли в желудке и ощущение кома в горле. Если человек переживает смерть близкого, то в этот период он может идеализировать умершего либо, напротив, испытывать по отношению к нему злость, ярость, раздражение или чувство вины.

• Фаза принятия заканчивается спустя год после потери близкого человека. Характеризуется восстановлением сна и аппетита, возможностью планировать свою деятельность с учетом потери. Иногда человека все же продолжает страдать, но приступы случаются все реже.

• Фаза восстановления начинается спустя год-полтора, горе сменяется печалью и к потере человек начинается относиться спокойнее.

Нужно ли утешать человека? Несомненно, да. Если пострадавшему не оказать помощь, то это может привести к инфекционным, сердечным заболеваниям, алкоголизму, несчастным случаям, депрессии. Психологическая помощь бесценна, поэтому поддерживайте близкого человека как сможете. Взаимодействуйте с ним, общайтесь. Даже если вам покажется, что человек вас не слушает или не проявляет внимания — не волнуйтесь. Придет время, и он будет с благодарностью вас вспоминать.

Следует ли утешать малознакомых людей? Если вы чувствуете в себе достаточно моральных сил и желания помочь — сделайте это. Если человек вас не отталкивает, не убегает, не кричит — значит, вы все делаете правильно. Если же вы не уверены, что сможете утешить пострадавшего, найдите того, кто сможет это сделать.

Есть ли разница в утешении знакомых и малознакомых людей? Фактически — нет. Разница состоит лишь в том, что одного человека вы знаете больше, другого — меньше. Еще раз повторимся, если вы чувствуете в себе силы, то помогите. Побудьте рядом, поговорите, вовлеките в общую деятельность. Не будьте жадными на помощь, она никогда не бывает лишней.

Итак, рассмотрим методы психологической поддержки в двух самых сложных стадиях переживания горя.

Фаза шока





Ваше поведение:

• Не оставляйте человека наедине с собой.

• Ненавязчиво прикасайтесь к пострадавшему. Можно взять за руку, положить руку на плечо, близких можно погладить по голове, обнять. Следите за реакцией пострадавшего. Принимает ли он ваши прикосновения, не отталкивает ли? Если отталкивает — не навязывайтесь, но не уходите.

• Следите за тем, чтобы утешаемый больше отдыхал, не забывал о приемах пищи.

• Занимайте пострадавшего несложной деятельностью, например, какой-то работой по организации похорон.

• Активно слушайте. Человек может говорить странные вещи, повторяться, терять нить повествования, то и дело возвращаться к эмоциональным переживаниям. Откажитесь от советов и рекомендаций. Внимательно слушайте, задавайте уточняющие вопросы, говорите о том, как вы его понимаете. Помогите пострадавшему просто проговорить свои переживания и боль — ему сразу станет легче.

Ваши слова:

• Говорите об ушедшем в прошедшем времени.

• Если вы знаете умершего, расскажите о нем что-нибудь хорошее.

Нельзя говорить:

• «От такой утраты не оправиться», «Только время лечит», «Ты — сильный, крепись». Эти фразы могут причинить дополнительные страдания человека и усилить его одиночество.

• «На все воля Божья» (помогает только глубоко верующим людям), «Отмучился», «Ему там будет лучше», «Забудь об этом». Подобные фразы могут сильно ранить пострадавшего, поскольку звучат как намек урезонить свои чувства, не испытывать их, а то и вовсе забыть о своем горе.

• «Ты молодая, красивая, еще замуж выйдешь/родишь ребенка». Подобные фразы могут вызвать раздражение. Человек переживает потерю в настоящем, он еще не оправился от нее. А ему предлагают помечтать.

• «Вот если бы скорая приехала вовремя», «Вот если бы врачи ей больше уделяли внимания», «Вот если бы я его не пустила». Эти фразы пусты и не несут в себе никакой пользы. Во-первых, история не терпит сослагательного наклонения, а во-вторых, подобные выражения лишь усиливают горечь утраты.

Фаза страдания

Ваше поведение:

• В этой фазе пострадавшему уже можно время от времени давать возможность побыть одному.

• Давайте пострадавшему побольше воды. Он должен выпивать до2 литровв день.

• Организуйте для него физическую нагрузку. Например, берите его на прогулку, занимайте физической работой по дому.

• Если пострадавший хочет поплакать, не мешайте ему это делать. Помогите ему выплакаться. Не сдерживайте своих эмоций — поплачьте вместе с ним.

• Если проявляет злость — не мешайте.

Ваши слова:

• Если ваш подопечный хочет поговорить об умершем, выводите разговор в область чувств: «Тебе очень грустно/одиноко», «Ты очень растерян», «Не можешь описать свои чувства». Расскажите о том, что чувствуете вы.

• Скажите, что это страдание не навечно. А утрата — это не наказание, а часть жизни.

• Не избегайте разговоров об умершем, если в помещении находятся люди, которые крайне переживают эту утрату. Тактичное избегание этих тем ранит больше, чем упоминание о трагедии.

Нельзя говорить:

• «Хватит плакать, возьми себя в руки», «Хватит страдать, все прошло» — это бестактно и вредно для психологического здоровья.

• «А кому-то хуже, чем тебе». Такие темы могут помочь в ситуации развода, расставания, но никак не смерти близкого человека. Нельзя сравнивать горе одного человека с горем другого. Разговоры, ведущие к сравнению, могут создать у человека впечатление, что вам наплевать на его чувства.

Нет смысла говорить пострадавшему: «Если нужна помощь — обращайся/позвони мне» или спрашивать его «Чем я тебе могу помочь?» У человека, переживающего горе, может просто не быть сил поднять телефонную трубку, позвонить и попросить о помощи. Он также может забыть о вашем предложении.



Чтобы такого не случалось, приезжайте и посидите с ним. Как только горе чуть утихнет — возьмите его на прогулку, сводите вместе с ним в магазин или в кино. Иногда это следует сделать насильно. Не бойтесь показаться навязчивыми. Пройдет время, и он оценит вашу помощь.

Как поддержать человека, если вы далеко?

Позвоните ему. Если он не отвечает, оставьте сообщение на автоответчике, напишите SMS или письмо по электронной почте. Выразить соболезнование, сообщите о своих чувствах, поделитесь воспоминаниями, которые характеризуют ушедшего с самых светлых сторон.

* * *

Помните, что помогать человеку пережить горе необходимо, тем более если это близкий вам человек. К тому же это поможет пережить утрату не только ему. Если потеря коснулась и вас, помогая другому, вы сами сможете пережить горе легче, с меньшими потерями для собственного психического состояния. А еще это избавит вас от чувства вины - вы не будете корить себя за то, что могли помочь, но не стали, отмахнувшись от чужих бед и проблем.

Ольга Восточная

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗУЧАТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Помимо «извечных» советов, которым кишит Интернет и о которых не устают повторять учителя и репетиторы, какие еще рекомендации можно дать? Как действительно, на самом деле, по-настоящему, «всамделишно» и всерьез учить иностранные языки?



Условие 1-е, обязательное: одна, но пламенная страсть...

Прежде всего, нужно этого страстно – очень-очень-преочень – захотеть. Англосаксы говорят: «If there is a will – there is a way» – что у русских примерно означает «Если очень хочется, значит и можется», или еще «Если долго мучиться, что-нибудь получится». При слабом или умеренно-невнятном желании, типа «Ну да, я не против, да и мама говорит, что английский мне нужен», лучше за дело не браться вовсе. Гарантировано: потерянные деньги, убитое время и «плохие преподаватели». Не гарантировано: в дело вложенные деньги, с пользой проведенное время, знания даже а ля «читаю со словарем».

Когда я бедным студентом начинал изучать свой первый иностранный язык, неутолимая жажда знаний позволила мне раздобыть и нужную литературу с аудиозаписями, и работать по 15 часов в сутки, и даже заиметь персонального учителя из Чикаго, хотя я мог бы потратить заработанные деньги, например, на новую пару туфель и уж тем более не выуживать выброшенные в мусор The Times и Daily Express.

Условие 2-е, обескураживающее: незнание – сила...

Древние говорили: «Scientia potentia est», что значит «Знание – сила». Но они не совсем были правы. Потому как чем меньше ты знаешь, как трудно и долго, на самом деле, изучать любой иностранный язык, тем лучше для тебя. Или глупые надежды только юношей питают. А мудрых стариков пугают.

Когда я начинал изучать свой первый иностранный язык, я собирался его выучить за... три месяца. Так мне обещали. Через три месяца, еще за полгода. Полгода спустя я понял, что это процесс, скорее всего, бесконечный, как бесконечна Вселенная или «Нет предела совершенству», и что знай я всю правду о трудностях изучения иностранных языков в самом начале своего пути, возможно, я бы за это неблагодарное дело и не взялся бы.

Кстати, разношерстные, лгущие на все дурные голоса курсы иностранных языков, обещающие вас научить английскому, немецкому или французскому за три месяца или полгода, в этом смысле служат хорошую службу: при всем своем заведомом обмане они дают вам ту самую розовую надежду, которая будет вас питать, и направляют вас на ту самую дорогу, которую вы, идущий по ней в неведении, возможно, осилите.

Условие 3-е, психологическое: будьте всегда недовольны собой...

Немецкая народная мудрость гласит «Unzufrieden sein – erfolgreich sein». Что по-русски примерно означает: *«Сытые и довольные дѐла не делают»*. Недовольство собой, неудовлетворенность результатом, даже некий комплекс неполноценности, заставляют все время работать над собой и двигаться вперед. Требовательность к себе, высокая планка, не самая красивая амбициозность и эгоистичная тщеславность – все они ведут вас к вашей цели. Главное, со всеми ими не перестараться и не превратиться в перманентно недовольного зануду, съедающего себя изнутри заживо, да еще и важно причмокивающего.

Чувство не совсем полной удовлетворенности тем, что вы делаете, знание, что можно сделать еще лучше, и стремление показать и доказать что-то кому-то (хотя бы и самому себе) могут послужить реактивным двигателем на пути к успешному изучению иностранного языка. Также будьте всегда недовольны оставаться в рамках заданной программы – выходите за тесные границы.

Условие, 4-е, сумасшедшее: поговорите с умным собой...

Лингвистическая мудрость на всех языках мира гласит: «Чтобы научиться читать, нужно читать. Чтобы научиться писать, нужно писать. Чтобы научиться понимать, нужно слушать. Чтобы научиться говорить, нужно говорить». Ты не научишься читать, если будешь только говорить. И не научишься писать, если будешь только слушать. Для каждой из вышеприведенных дисциплин нужна своя практика, как бы взаимосвязаны они не были.

И если с первыми двумя «читать и писать» все более-менее ясно, то вот с «понимать и говорить» сложнее всего. Где взять персонального listener – с кем разговаривать-то? Ответ довольно прост: если нет под рукой личной «боксерской груши», тренируйтесь на самом себе, или «поговорите с умным собой».

В свое время мне удалось не только научиться читать и писать лучше некоторых, не менее амбициозных ребят, потому как у меня дома вся свободная бумага была исписана иностранными словами, а самоучитель английского был первым, что я видел, когда просыпался и последним, когда засыпал, но также и говорить. На недоуменный вопрос «Где ты так хорошо научился говорить на иностранном?» я обычно отвечал, что у меня есть сумасшедшая привычка разговаривать с самим собой.

Я и на самом деле, вместо того чтобы, например, бессмысленно пялиться в окно автобуса или стоять в какой-нибудь бесконечной очереди и считать ворон, все время тратил на внутренний монолог на каком-нибудь иностранном языке или на немой пересказ прочитанного, увиденного, услышанного. К тому же, иногда получалось еще и забавно: иногда слова и предложения ускользали из рассеянного мозга и выпархивали изо рта на свободу, в нерусском виде, а оказавшиеся рядом смотрели на меня полоумно и не знали, что и думать.

Условие 5-е, верное: я и иностранный – друзья навек...

Для лучшего знания иностранного языка будьте готовы оставаться верным ему всю жизнь. Можете жениться на нем или выйти за него замуж. Можете спать с ним. Можете просто дружить. Любить и ненавидеть. Но никогда не выпускайте его из поля своего видения. Всегда держите крепко за руку. За тонкую талию. Целуйте в губы и гладьте по щеке. Говорите о своей любви и делайте это искренне.

Будьте всегда в нем, а он пускай будет в вас. Тогда вы его никогда не забудете, а он не забудет вас.

Игорь Ткачев

ГОРЕ ОТ УМА: ЧТО ТАКОЕ OVERQUALIFIED?

В мире работы и карьеры существует неприятный парадокс. Мы всю жизнь стараемся, чтобы получить лучшее образование, наработать ценный опыт, освоить в совершенстве все необходимые навыки… А в определенный момент может оказаться, что все это богатство не помогает, а только мешает получить работу, на которую мы нацелились. Давайте разберемся, что такое overqualified, или «переквалифицированный», и насколько реально столкнуться с таким «диагнозом» при поиске работы.

О чем думает работодатель?



На первый взгляд идея отказа в работе из-за того, что соискатель слишком хорош для данной должности, кажется нелепой. Да и, по правде говоря, на российском рынке труда мы привыкли сталкиваться с обратной ситуацией, когда работодатели предъявляют неадекватно завышенные требования и ищут даже на низшие должности настоящих «суперменов», которые знают и умеют все на свете.

На Западе отказ слишком умным для своей должности кандидатам – обычное дело. Постепенно эта традиция перекочевала и к нам, хотя сам термин пока еще не перевели. Судя по комментариям на профильных сайтах и форумах, соискатели все чаще не получают работу по причине того, что они – overqualified. Одни работодатели честно признаются, что им нужен «кто попроще», другие просто отказывают без объяснения причин.

Давайте посмотрим, на чем основан страх перед «переквалифицированными» работниками.

Проблемы с мотивацией и лояльностью. Если человек идет на должность, которая ни по уровню зарплаты, ни по возможностям развития не соответствует его профессиональной квалификации, у работодателя появляется обоснованное опасение, что свою работу такой сотрудник любить не будет. У него не будет достаточной мотивации для самоотверженного труда, и особенной лояльности к компании взяться тоже неоткуда.

Временщик. Работодатели понимают, что порой люди идут на работу с понижением профессионального статуса, если не собираются на ней долго задерживаться. Например, через полгода человек хочет уехать другую страну. Или на работу его мечты его возьмут только через несколько месяцев. Либо пока просто ничего не находится, и ему нужна временная работа, с которой не жалко уйти при первой возможности. Вот он и подыскивает себе контору, которая на протяжении этого периода будет платить ему скромное вознаграждение. А искать и обучать нового работника – это для компании всегда сложно и дорого. Поэтому работодатели совершенно не стремятся трудоустроить человека на время.

Неуправляемость. Слишком умными, слишком опытными и слишком профессиональными людьми сложно управлять. Они всегда имеют собственное мнение и часто не боятся высказать его. Такие подчиненные работодателю нужны не всегда.

Конкуренция. Часто отказ слишком хорошим кандидатам – следствие человеческого фактора. Начальник, чувствуя профессиональный уровень и потенциал кандидата, просто боится конкуренции. Очень немногие руководители обладают мужеством, чтобы взять в подчиненные более сильного человека.

Тайные проблемы. Часто «слишком хорошего» кандидата начинают подозревать в чем-то нехорошем. Почему он ушел с прошлой работы и не может найти работу своего уровня? Может быть, он – неисправимый прогульщик? А может, у него проблемы с алкоголем? Или он воровал ручки в офисе? Эти нехорошие подозрения мешают компании принять действительно сильного специалиста.

Что делать?

Что делать, если вы чувствуете, что потенциальные работодатели ставят вам этот диагноз и отказывают только потому, что вы слишком хороши для них?

Самое первое, что приходит в голову, – упростить резюме. Никто не просит врать в нем, но о каких-то дополнительных профессиональных курсах, достижениях и регалиях можно и умолчать. Вряд ли кто-то вас когда-нибудь всерьез обвинит в этой скромности.

Если чувствуете, что работодатель сомневается на ваш счет, обязательно выясните, с чем эти сомнения связаны. Если причина в вашей слишком высокой квалификации, честно (или не очень) объясните, почему вы готовы пойти на понижение. Благовидных причин для этого может быть много. Возможно, вы решили несколько сменить или расширить профессиональную область, поэтому готовы сделать шаг назад. Или вам надоело проводить на работе дни и ночи напролет, и вы хотите больше времени проводить с семьей (не значит – халтурить и отлынивать). Или вы устали от корпоративных интриг и мечтаете работать в маленькой компании с милым, почти семейным коллективом. Ну и, в конце концов, заблуждение считать, что каждый солдат мечтает стать генералом. Часто даже очень опытные специалисты не стремятся получить руководящую должность, или, даже получив опыт руководящей работы, хотят вернуться обратно «в поля». В общем, хорошо продумайте свой разговор с потенциальным работодателем, и есть большая вероятность, что ваш уровень квалификации не станет для него непреодолимой проблемой.

Если работодатель сомневается, что вы задержитесь у него надолго, можете предложить подписать долгосрочный контракт.

А если вам действительно нужна временная работа, может быть, не стоит обманывать потенциального работодателя и сразу договориться фриланс или проектное сотрудничество. В таком формате многие компании с радостью примут «слишком квалифицированного» кандидата.

Алина Тетенко

ГОЛОДНОЕ БРЮХО

Мочить в сортире. Россия выстояла. У террористов нет будущего, а у нас оно есть. Все эти фразы, конечно, вспоминаются сегодня, когда Владимир Путин рассказывает нам про киевскую «хунту», про «карательную операцию» и про украинскую армию, которая совершает «очень серьезное преступление против своего народа». Они автоматически всплывают в памяти, эти фразы, когда Москва снова угрожает Киеву войной.

Хотя мы понимаем, что память нас подводит и сравнения некорректны. Тогда, лет пятнадцать назад и позже, Россия ни с кем не воевала, а проводила контртеррористическую операцию. Случаются в жизни такие контртеррористические операции, которые легко перепутать с войной, но это, конечно, не войны. Как отличить, вы спросите? Трудно сказать, но, вероятно, по национальному признаку. Если русские воюют с чеченцами, то это операция. А если русские с украинцами, тогда война.

Имеются и другие отличительные признаки. Пока украинские власти при помощи фронтовой авиации не сносят с лица земли Донецк и Луганск и не устраивают фильтрационных лагерей ни в Славянске, ни в Краматорске, они, по-видимому, ведут войну против своего народа. Напротив, руины Грозного на старых фотографиях и пытки в Чернокозове, о которых нам повествовали чудом выжившие, – это такой способ наведения конституционного порядка.

Вооружившись данной методикой, примеры легко умножить. Вооруженные мужчины в Чечне – это, конечно же, боевики и международные террористы. Вооруженные мужчины в Славянске – это восставший народ в лице лучших его представителей. Чечня в составе России – это закономерный финал контртеррористической операции. Напротив, Крым или там восток Украины, или вся Украина, отправленная в том же направлении, что и Чечня, – это, как вы уже сами догадались, «цивилизованный процесс волеизъявления граждан», плавно перетекающий в войну, справедливую, освободительную войну. Нет, это я не про двойные стандарты, упаси бог. Я про другое. Речь идет о том, как возникает, закаляется в боях и устанавливается государство определенного типа. О том, что государство определенного типа именно так и функционирует.

Главная проблема в том, что государство определенного типа никогда не останавливается на достигнутом. Начав с массовых убийств и подавления инакомыслия у себя дома и убедившись в полной своей безнаказанности, это государство рано или поздно приступает к захвату чужих территорий. Тому немало способствуют разные геополитические катастрофы, типа поражения в горячей или холодной войне, и малоприятные исторические события, закрепленные в документах вроде Версальского мира или Беловежского соглашения. Собственно, государство определенного типа тогда и возникает, когда в нем клокочут старые обиды и унижения, а страны, его окружающие, с равнодушием или даже некоторым сочувствием и пониманием наблюдают процесс становления.

Илья Мильштейн

ТОП ЖИРНЫХ ПРОДУКТОВ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Когда речь заходит о содержании жира в пище, у большинства этот компонент ассоциируется с лишним весом. Отсюда и распространенный миф: чтобы похудеть, следует исключить из рациона все жирные блюда.

Однако далеко не всегда жиры вредны для организма — а некоторые из них вовсе не препятствуют, а даже способствуют похудению.

Что хорошо, а что плохо

Жир — необходимый элемент в нормальной жизнедеятельности организма. Он участвует в росте и развитии, защищает внутренние органы, а также помогает усваивать пищу и играет важную роль во многих других процессах. Диетологи советуют придерживаться сбалансированного питания, доля жиров в котором составляет около 30%, у мужчин эта норма до 100гр, а у женщин — порядка 80г в сутки.

Однако не стоит накапливать необходимую жирную дозу путем лакомства фастфудом и другими источниками липидов.

Все жиры делятся на две группы — насыщенные и ненасыщенные. Каждая разновидность обладает своими особенными свойствами и по-своему влияет на организм.

Насыщенные жиры содержат в себе жирные кислоты, которые сохраняются в твердом состоянии при комнатной температуре. Другими словами, для того чтобы растопить их содержимое, следует их нагреть. Таким образом, организму требуется довольно большое количество энергетических затрат, чтобы усвоить и переварить такую пищу.

Пример насыщенных жиров — сливочное или пальмовое масло, а также сало.

Несмотря на опасность в чрезмерном употреблении, этот вид жиров все же несет определенную пользу. Однако важно знать меру в рационе, иначе такие липиды могут вызвать рост «плохого холестерина» и нарушения в работе сердечнососудистой системы.

Вторая большая группа — ненасыщенные жиры. В свою очередь, они делятся на липиды с полиненасыщенными и мононенасыщенными жирными кислотами. Оба вида усваиваются гораздо легче насыщенных жиров. Найти их можно в продуктах животного происхождения, мясе и молоке, а также в небольшом количестве они содержатся в оливковом и кокосовом масле.

Ненасыщенные жиры — та самая полезная разновидность, в которой нуждается организме даже во время диеты.

Секрет пользы

Ненасыщенные жиры оказывает благоприятное влияние на процессы в организме и его здоровья в целом. Они снижает уровень вредного холестерина, а также улучшают обмен веществ. Диетолог из Великобритании Фиона Кирк — автор знаменитой суповой диеты, одна из первых сделала вывод:

Для того чтобы похудеть, не нужно исключать жирную пищу полностью из рациона — следует лишь изменить подход к употреблению липидов.



Позже американскими учеными был проведен ряд исследований, которые подтвердили пользу ненасыщенных жиров. В частности, они ускоряет процесс метаболизма, помогают быстрее переваривать пищу. Таким образом, жир, получаемся из полезной пищи, способен самостоятельно расщепить отложения уже имеющихся в организме липидов.

Наличие ненасыщенных жирных кислот в рационе регулирует уровень сахара в крови, тем самым предотвращая его скачки. Это значит, что организм защищен от появления внезапного голода и острого желания полакомиться сладким, на которое во время диеты установлено табу.

Преимущества жира в рационе

• Продукты, в составе которых присутствуют жиры, являются основными энергетическими источниками для человека, которые участвуют в обогреве тела. В холодное время года рекомендуется употреблять жирную пищу на завтрак, чтобы обеспечить надежную теплоизоляцию на весь день и снизить риск получения переохлаждения.

• Так как жиры участвуют в процессе обновления клеток, они оказывают благоприятное влияние на умственную деятельность, особенно в детском возрасте.

• Вместе жирной пищей в организме лучше всего усваиваются витамины A, E, D, K, отвечающие за красоту кожи, волос и ногтей.

• При недостатке жиров в женском организме происходят серьезные гормональные нарушения, что может привести к невозможности зачатия и сбою в менструальном цикле.

• Ненасыщенные жиры укрепляют иммунитет и препятствуют развитию простудных и других инфекционных заболеваний.

Полезные жиры для похудения

• *Мясо*

Этот продукт имеет в своем составе большое количество жира. Впрочем, его доза зависит от разновидности мяса. Больше всего липидов содержится в свинине и бараньей грудинке. Менее жирные продукты — телятина и говядина. Минимум для диетического питания составляют крольчатина, курица и оленина, в них содержится всего лишь около 10% жира.

• *Орехи*

Несмотря на высокую калорийность, во многих диетах разрешается употребление горсти орехов в день. Они улучшают работу сердечнососудистой системы, оказывая эффективную профилактику инфарктов и инсультов, а также содержат пиноленовую кислоту, которая подавляет чувство голода и способствует похудению. Каждые вид орехов полезен по-своему, но объединяет их — содержание полезных жирных кислот, в некоторых из них оно достигает 68%.

• *Оливковое масло*

Пожалуй, самое полезное из всех видов масел — оливковое. Именно в нем максимально сохраняются полезные качества. Входящие в его состав растительные компоненты являются мощнейшим антиоксидантом, который благоприятно влияет на организм, снижая уровень вредного холестерина и улучшая обмен веществ. В столовой ложке оливкового масла содержится около 9 граммов жиров. Это следует учитывать при составлении дневного рациона с учетом допустимых доз потребляемых липидов.

• *Горький шоколад*

Еще один продукт, который вовсе не запрещен диетологами, и даже наоборот, активно включается в рацион желающих похудеть. Однако самый полезный и качественный шоколад — тот, в котором содержится не меньше 70% какао. Чем больше какао, тем меньше сахара. В среднем стограммовая плитка содержит около 32 граммов полезных жиров, а если продукт содержит орехи, то еще больше. Поэтому не стоит отказываться от удовольствия полакомиться ломтиком сладкого десерта: в умеренном количестве это пойдет исключительно на пользу.

• *Авокадо*

В составе «аллигаторовой груши» содержится около 78% полиненасыщенного и мононенасыщенного жира. Плод может смело хвастаться богатейшей кладовой витаминной и минералов. Его можно употреблять как в качестве ингредиента в салат, так и в виде десерта, но лучше всего всегда отдавать предпочтение сырым видам. При этом авокадо считается диетическим продуктом, жиры которого не откладываются, а усваиваются и расщепляются, тем самым ускоряя процесс метаболизма и способствуя похудению.

• *Сыр*

В зависимости от вида, процентное содержание жира, как правило, указывается на упаковке. Сыр — один из самых питательных и полезных продуктов. В его составе присутствуют витамины А и B_{12}, а также много кальция и фосфора. Белковые вещества, входящие в состав сыров, очень быстро и легко усваиваются организмом. Для желающих похудеть диетологи советуют выбирать моцареллу. Она на 1/5 состоит из полезных жиров, при этом является низкокалорийным продуктом.

• *Сало*

Удивительно, но, несмотря на то, что этот продукт является рекордсменом по количеству содержания в составе жиров — сало способствует похудению! Его ненасыщенные жиры разрушают насыщенные липиды, которые уже успели отложиться в проблемных зонах. Кроме того, сало повышает иммунитет, снижает риск появления сердечнососудистых заболеваний, а также оказывает эффективную профилактику онкологии.

«Транс табу»

Помимо основных групп жиров, существует еще одна разновидность — трансжиры. Они представляют самую вредную часть липидов. Организм в этих компонентах не нуждается. Поэтому содержащая их пища — совершенно не нужна, так что можно вовсе исключить ее. Транс-жиры присутствуют в следующих продуктах:

• Мучное (печенье, пирожные, кексы, хлеб, булочки и т. д.)

• Жареная пища (картофель фри, куриные крылышки, наггетсы)

• Фастфуд

• Твердые жиры (маргарин)

• Микс-продукты (готовый крем для торта, смеси для блинов и т. д.)

Трансжиры увеличивают риск развития сердечнососудистых заболеваний, повышает уровень «вредного холестерина», а также в целом оказывает неблагоприятное влияние на работу пищеварительной системы.

Ни в каких количествах этот вид липидов не может быть полезным для организма!

Так как полностью исключить его из рациона вряд ли удастся, то необходимо следить за тем, чтобы его количество не превышало 1% от общей суточной калорийности.

Таким образом, можно смело довериться диетологам и не исключать жиры полностью из рациона.

Главное — подобрать правильное и сбалансированное меню — и тогда результат похудения не заставит долго ждать!

Ксения Асланово

ЖЕНСКАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Согласно последним исследованиям ученых, гипертония у женщин имеет свои особенности. Что нам необходимо знать о них? Рассказывает доктор медицинских наук, кардиолог Мария Глезер.

— Чем принципиально отличается женская гипертония от мужской?

— Есть такие формы, которые в принципе невозможны у мужчин. Я имею в виду гипертонию беременных и климактерического периода. Также гипертония — это чаще всего женская проблема. Две трети страдающих этим недугом — представительницы прекрасного пола.

У женщин заболевание протекает значительно тяжелее. Выше показатели артериального давления, чаще появляются болезненные ощущения. У них гипертония нередко сосуществует вместе с другими недугами, создавая целый букет заболеваний. Там могут быть и диабет, и ожирение, и варикозное расширение вен, и нарушения липидного обмена. Все это затрудняет эффективность лечения.

В последнее время жизнь женщины и ее положение в обществе очень изменились. На ее плечи легли те обязанности, которые для нее не характерны. Отсюда напряжение, перегрузки, стресс. А это отнюдь не улучшает здоровье и не понижает давление. И, наконец, женская гипертония причиняет больше неприятностей. Дамы чаще сталкиваются с ее нежелательными последствиями. Например, у них быстрее развивается жесткость сосудов, увеличение размеров сердца. Что нередко приводит к инсульту или сердечной недостаточности.

— Почему все это происходит? Чем женщины заслужили «нелюбовь» со стороны гипертонии?

— Все дело в гормонах. Так уж устроен женский организм, что эстрогены защищают нас от серьезных проблем с сердцем и сосудами в молодом возрасте. А когда их защитное действие снимается — гипертония начинает проявляться с большой частотой.

— Почему именно сейчас заговорили о женской гипертонии? До этого ситуация была другой?

— Раньше на женщин в этом плане обращали мало внимания. Группой риска по заболеваниям сердца и сосудов традиционно считаются мужчины. Они больше болеют, у них сердечные проблемы чаще приводят к печальным последствиям, поэтому все внимание на них. К тому же такое отношение отчасти было обусловлено исторической ситуацией. После второй мировой войны мужчин было гораздо меньше. Чтобы «сохранить этот вид в природе», нужно было действовать активно. Так и делали. Проводили исследования, создавали программы по профилактике и лечению сердечных болезней. В результате ситуация улучшилась. Но, как оказалось, только у мужчин. У женщин все было гораздо сложнее: в большинстве случаев существенных изменений не



наблюдалось. Но интересный факт — у пожилых положение было несколько лучше, чем у молодых. Стратегический вывод: к лечению и профилактике гипертонии у женщин нужны особые подходы.

— Каких правил нужно придерживаться для предупреждения этого заболевания?

— Прежде всего, это диета. Удивительно, как наши женщины несерьезно относятся к своему питанию. А между тем правильно подобранный рацион в четыре раза сокращает шансы заболеваний сердца и сосудов. И надо совсем немного: сократить потребление мяса, увеличить количество рыбы, есть побольше овощей и фруктов. А сладостей, десертов и пирожных — поменьше. И самое главное — уменьшить количество потребляемой соли. Женщины чаще всего сталкиваются с солечувствительной гипертонией. Для них отказ от соленой пищи может принципиально изменить ситуацию. Уберите солонку со своего стола и забудьте о ней.

Согласно последним данным американских ученых, в рационе должно быть достаточно продуктов, включающих фолиевую кислоту. Этот витамин имеет уникальную способность снижать артериальное давление. Поэтому шпинат, лук, салат и другая зелень всегда должны быть на вашем столе. Но фолиевая кислота также содержится в печени, почках и мясе. Поэтому совсем переходить на вегетарианское питание все же не стоит. Важно, что у женщин, в рационе которых содержится большое количество фолиевой кислоты, реже развивается гипертония. Это нужно знать тем, у кого родственники сталкивались с гипертонией. Это может помочь уберечь своих детей от этого недуга.

Необходимо прекратить курить. Для женщины сигареты гораздо вреднее, чем для мужчины. Даже если она выкуривает от 4 до 7 штук в день, это в 4–5 раз повышает риск возникновения тромбоза. А если она курит больше, что чаще всего и происходит, то картина становится еще более безрадостной. Многие современные дамы считают, что легкие сорта табака менее вредны. Потому они со спокойной совестью курят облегченные сигареты. На самом деле это большое заблуждение. Табак одинаково вреден для женского организма в целом и для сердца и сосудов в частности.

Не стоит забывать о физической активности. Ходьба, тренажеры, бассейн — выбирайте то, что вам по душе. Главное в этом деле — регулярность. Если заниматься 30–45 минут в день три раза в неделю, эффект будет впечатляющим. Такие разминки удлиняют жизнь женщины в среднем на семь лет. А давление снижают на 3–4 мм рт. ст. На первый взгляд — небольшой показатель, но он позволяет уменьшить риск инсульта на 20%.

И, конечно, следите за своей фигурой. Женская гипертония очень часто бывает на фоне излишнего веса. Особенно это актуально для дам среднего и старшего возраста. Старайтесь поменьше есть — это самый действенный способ похудеть. Помните, что каждое съеденное пирожное 2 минуты находится во рту, 30 минут — в желудке и всю жизнь — на бедрах.

— А если такие убеждения не помогают? Как избавиться от лишнего веса?

— Конечно, похудеть бывает очень трудно. Не каждая из нас находит в себе силы отказаться от сладкого и жирного. Ведь по закону подлости эти блюда самые вкусные. Сейчас существуют различные способы, в том числе используются и лекарственные препараты. Их действие направлено на неприятие жирной пищи и расщепление жиров. Они эффективно снижают вес. Но к их выбору нужно подходить со всей серьезностью. И только после консультации с врачом.

— А есть ли какие-нибудь нюансы в лечении гипертонии у женщин?

— Особых отличий нет. Принципы одинаковые. Это контроль за давлением с помощью лекарственных препаратов. Нормальные показатели — не более 140 и 90 мм рт. ст. Для тех, кто имеет сахарный диабет, — не более 130 и 90. Именно к таким цифрам и нужно стремиться. В последнее время изменились подходы к лечению гипертонии. Сейчас для этого используется сразу несколько препаратов. Это позволяет быстро и существенно снизить артериальное давление, а значит, и улучшить состояние гипертоника. Для тех, кого пугает большое количество таблеток, существуют комбинированные формы. То есть несколько лекарственных веществ соединены в одном препарате. Как правило, это лекарства пролонгированного действия, то есть их нужно принимать только 1–2 раза в день.

Давление может как повышаться, так и понижаться в зависимости от разных условий. Например, дождливая погода или просто очередной стресс — вот давление уже подскочило. Или, наоборот, отпуск, хорошая погода, положительные эмоции — и давление в норме. Ни в коем случае самостоятельно не прекращайте лечение, даже если вам кажется, что все в порядке, и вы чувствуете себя замечательно. Все изменения в выборе лекарств, режиме их приема следует предпринимать, только посоветовавшись с врачом. Причем делать это нужно регулярно. Так как жизнь идет, что-то меняется, и лечение нужно постоянно корректировать. Например, банальная простуда или грипп. Если это произошло, то возможно ухудшение заболевания. Избежать этого можно — нужно постоянно держать своего врача в курсе.

От гипертонии нельзя избавиться раз и навсегда. Можно не допустить ухудшения и даже улучшить самочувствие. Успешное лечение — это регулярный контроль и прием препаратов. Это живой процесс. Он требует к себе постоянного внимания. Курсового лечения гипертонии быть не может. Относиться к этому надо спокойно и с пониманием.

Лечиться стоит не для того, чтобы не быть больной. А для того, чтобы быть здоровой.

Александр МАТЛИН

Юмор

О ВРЕДНОСТИ УСТНОГО СЧЁТА

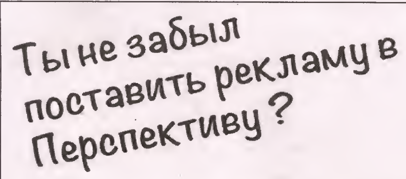
Марине повезло: через месяц после приезда в Америку она получила свою первую работу. Везенье это было сказочное и совершенно необъяснимое, потому что английского языка Марина не знала. Она начала учить его по пути в Америку, и за два месяца ожидания американской визы в Италии выучила "спасибо", "до свиданья" и ещё несколько слов и выражений, полезных в быту, но никак не пригодных для того, чтобы отвечать на вопросы во время интервью. Почему её взяли на работу, она так и не поняла.

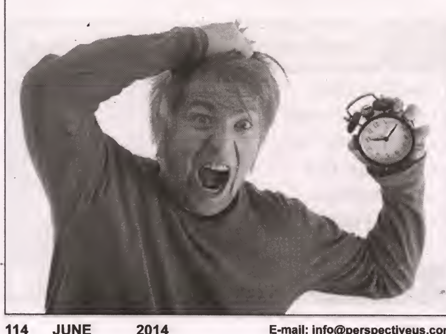
Работа была в небольшом магазине детских товаров в Беверли Хиллс, самом дорогом и престижном районе Лос-Анджелеса. В этом магазине младенческие ползунки стоили в три раза больше, чем брючный костюм, который Марина купила себе специально для работы. Маленький плюшевый мишка стоил столько, сколько Марина тратила на еду за целый месяц. Чтобы далее не травмировать читателя, я не буду приводить всего прейскуранта. Несмотря на заоблачные цены в магазине, зарплата Марины была весьма скромной: два доллара в час.

В те старые добрые времена минимальная зарплата в Америке была по закону 2,25 в час, так что хозяйка магазина миссис Варшоски, элегантная крашеная блондинка среднего с плюсом возраста, недоплачивала Марине 25 центов, тем самым нарушая закон. Чтобы избежать конфликта с правосудием, миссис Варшоски платила Марине наличными. Это устраивало всех, кроме, разве что, федерального налогового управления, но оно об этом ничего не знало и, представьте себе, так и не узнало до самого конца нашего повествования. Поэтому речь сейчас не об этом.

В обязанности Марины входило мыть витрины, пылесосить полы и подавать кофе особенно важным покупателям. Магазин был маленький, покупатели заходили редко, поэтому Марина легко справлялась со своими обязанностями. К концу дня у неё даже оставалось время на то, чтобы читать детские книжки, что повышало её уровень английского языка. Это не ускользнуло от внимания миссис Варшоски.

— Мерайна, — сказала она, обращаясь к Марине со щедрой улыбкой. — Ты хорошо работаешь. Я очень довольна. Я должна тебя вознаградить дополнительными обязанностями. Ты будешь помогать нам вести бухгалтерию. Ты знаешь цифры?





Она говорила громко и медленно, чтобы Марина наверняка её поняла. Всё равно, Марина не поняла ничего из того, что сказала миссис Варшоски, но на всякий случай ответила:

— Окей.

— Прекрасно! — сказала миссис Варшоски. — Мне не зря говорили, что русские девушки очень умные. Садись.

Она достала из стола пачку каких-то жёлтых листков, похожих на квитанции, и открыла толстую бухгалтерскую книгу.

— Это, Мерайна, называется инвойс, — членораздельно сказала она, показав на квитанцию. — Это счёт за товар, который мы купили на прошлой неделе. Понятно?

Марина опять ничего не поняла, но кивнула головой,

— Вот здесь, — сказала миссис Варшоски, показав пальцем на угол инвойса, — указана сумма. Ты должна скопировать её в эту книгу. Вот в эту колонку. Вот так.

Она записала сумму в колонку и торжествующе посмотрела на Марину. Потом она взяла другой инвойс и тоже записала его сумму в должную колонку, под предыдущей суммой.

— Дальше делай это сама, я посмотрю, как у тебя получится, — сказала она, передавая ручку Марине.

На этот раз по жестикуляции миссис Варшоски Марина поняла, что от неё хотят. Она быстро переписала в книгу суммы инвойсов, коих было штук десять, положила ручку на стол и выжидающе посмотрела на свою работодательницу.

— Фантастика! — сказала миссис Варшоски, задохнувшись от восторга. — Теперь я сама вижу, что русские девушки очень умные. Дальше будет самое трудное. Ты должна сложить все эти числа и записать результат вот сюда.

Она подвела черту под колонкой чисел и показала пальцем в то место, куда следовало записать результат.

— Триста пятьдесят шесть шестьдесят, — сказала Марина, с трудом выговаривая английские слова.

— Что ты имеешь в виду? — спросила миссис Варшоски.

— Триста пятьдесят шесть шестьдесят, — повторила Марина.

— Я не понимаю, что ты говоришь.

Марине стало ясно, что миссис Варшоски плохо понимает её произношение. Она взяла ручку и написала в колонке под чертой: $356.60. Миссис Варшоски нахмурилась.

— Ты меня не поняла, — сухо сказала она, зачеркивая то, что написала Марина. — Тебе надо больше заниматься английским языком. Прежде, чем писать, ты должна сложить все эти числа, а уже потом заносить результат в книгу. Складывать надо с помощью калькулятора. Знаешь, что это такое?

Повернувшись в сторону, она закричала:

— Линда, принеси мне калькулятор!

На зов явилась помощница миссис Варшоски Линда, тоже крашеная блондинка такого же туманного возраста, как миссис Варшоски, только слегка увеличенная в объёме.

— Покажи Мерайне, как пользоваться калькулятором, — сказала миссис Варшоски.

Калькулятор показался Марине чудом. В то время электронные калькуляторы только появились в Америке. В Советском Союзе о них никто не слышал. Там считали на счётах, от которых в бухгалтериях стоял треск, как на стрельбище. Или на других оглушительных устройствах, увесистых цельнометаллических арифмометрах "Феликс", получивших среди инженеров ласковую кличку "Железный Феликс".

— Смотри внимательно, как я это делаю, — сказала Линда. — Потом ты будешь это делать сама.

Она начала складывать числа, медленно нажимая кнопки калькулятора. После каждого нажатия кнопки она поворачивалась к Марине и спрашивала:

— Понятно?

Дойдя до конца колонки, она сказала:

— Теперь самое важное: итог. Надо нажать вот сюда.

Она нажала на кнопку знака равенства, и на экране калькулятора высветился результат: 356.60.

Наступило гробовое молчание. Марина вопросительно смотрела на Линду, ожидая дальнейших инструкций. Линда в испуге смотрела на миссис Варшоски. Наконец, миссис Варшоски сказала, слегка побледнев:

— Откуда ты узнала?

Марина вопроса не поняла, но уловила, что хозяйка чем-то недовольна, и поэтому сказала на всякий случай:

— Окей.

— Откуда она узнала? — повторила вопрос миссис Варшоски, на этот раз обращаясь к Линде.

За долгие годы работы с миссис Варшоски Линда усвоила, что на вопрос нужно отвечать, независимо от того, понимаешь ли ты вопрос и знаешь ли ответ. Она сказала:

— Наверно, она выкрала у меня из стола калькулятор, потом выкрала у вас из стола инвойсы, сложила их, запомнила сумму и всё положила на место.

— Зачем?

— Откуда я знаю? — чуть не сказала Линда, но во время спохватилась и правильно ответила на поставленный вопрос:

— Чтобы получить прибавку. А мо-

жет, просто случайно угадала.

Миссис Варшоски задумалась. Потом она достала из стола два листка розового цвета.

— Смотри, Мерайна, — сказала она. — Это возвраты. Это то, что мы вернули нашим поставщикам. Их надо вычесть из общей суммы.

Она записала под колонкой суммы возвратов со знаком минус, показала пальцем, куда нужно занести результат, и сказала:

— Линда, покажи ей, как делать вычитание.

— Триста двадцать один сорок, — сказала Марина.

— Ты лучше помалкивай и делай, что тебе говорят — сказала Линда, зная, что Марина её не поймёт.

Она медленно продемонстрировала Марине процесс вычитания, нажала на знак равенства, и на экране высветилось: 321.40.

Линда и миссис Варшоски в ужасе посмотрели друг на друга. Миссис Варшоски сказала изменившимся голосом:

— Окей, Мерайна, можешь идти.

Когда они остались вдвоём, миссис Варшоски убрала инвойсы в стол, перевела дух и сказала:

— Ну, что будем делать?

— Надо позвонить в полицию, — решительно сказала Линда. — Или Бёрни Гринбергу.

Бёрни Гринберг был юристом, к которому миссис Варшоски обращалась в случаях крайней необходимости. Они были старыми друзьями, и поэтому Бёрни не брал с неё денег за короткие телефонные звонки. Конечно, если разговор затягивался, тогда Бёрни присылал счёт. Он ценил своё время.

Бёрни внимательно выслушал рассказ миссис Варшоски о странной русской девушке, которая не умеет говорить по-английски, но при этом складывает и даже вычитает числа, не пользуясь калькулятором. Он глянул на часы и вынес такой приговор:

— Здесь что-то нечисто. То, что ты рассказываешь, невозможно. Она явно знает какой-то фокус. Тебе надо от неё избавиться как можно скорее; при таких способностях, ты никогда не знаешь, что она может устроить. Особенно, если она, не дай Бог, научится говорить по-английски. Не вздумай звонить в полицию, эта русская у тебя работает незаконно. Прибавь ей 25 центов, оформи её на постоянную работу, как полагается, а потом увольняй. На каком основании? На том, что у неё чересчур высокая квалификация. А пока что, не разрешай ей считать в уме. Скажи, что американские профсоюзы этого не допускают. Я тебе пришлю счёт за четверть часа. Привет.

Миссис Варшоски последовала совету своего юриста, и неделю спустя Марина в слезах навсегда покинула магазин детских товаров в Беверли Хиллс.

Прошло несколько лет.

Мы точно не знаем, сколько именно лет, да это и не имеет значения для такого маленького рассказа. Важно то, что годы прошли, у миссис Варшоски выросли дети, и вот уже самый младший из них, Джейк закончил колледж и пригласил свою маму на выпускное торжество.

Просторный холл университета кипел радостью, и по нему бесцельно слонялись празднично одетые молодые люди, бывшие студенты, а теперь дипломированные специалисты, со своими счастливыми мамами и папами. Джейк подвёл миссис Варшоски к стройной, элегантно одетой шатенке и сказал:

— Мама, познакомься. Это моя учительница, профессор математики миссис Бродин.

— Хелло, миссис Варшоски, — сказала Марина. — Рада вас видеть. У вас очень способный сын.

— Мерайна, это ты? — проговорила миссис Варшоски, с трудом приходя в себя от шока. — Когда ты стала профессором математики?

— Очень давно, миссис Варшоски. Задолго до того, как мы познакомились, — сказала Марина, демонстрируя безупречное владение английской грамматикой. — Как идёт ваш бизнес?

— Ничего. Спасибо. Я его закрыла. Можно у тебя кое-что спросить? Джейк, подожди нас за тем столом.

Она отвела Марину в сторону.

— Мерайна, дело прошлое. — В голосе миссис Варшоски звучала мольба. — Скажи, откуда ты знала результаты сложения и вычитания?

— Посчитала.

— Как ты могла посчитать без калькулятора?

— В уме. У нас в школе, в четвёртом класса были уроки устного счёта. А разве вас в школе не учили считать?

— В школе, — задумчиво повторила миссис Варшоски. — В школе у меня был выбор: арифметика или сексуальное образование. Я выбрала сексуальное образование.

Она помолчала и добавила со вздохом:

— Видишь, Мерайна, каждый делает выбор по своему призванию.

— Это правда, — согласилась Марина. — Хорошо, что у меня не было выбора. Не знаю, куда бы меня завело моё призвание.

Они расцеловались.

WESTCOAST LOGISTICS

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ CDL по Америке



ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ OWNER OPERATORS:

- НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ
- ХОРОШИЕ ГРУЗЫ
- ОПЛАТА СРАЗУ ПОСЛЕ РАЗГРУЗКИ
- FUEL ADVANCES NO CHARGE
- FUEL CARD
- 24/7 DISPATCH
- VANS AND REEFERS

Звоните в любое время

(253) 394-8560



KYS EXPRESS

Транспортная компания из Рентона предлагает услуги и работу!

Услуги:

- cross docking services 24/7
(very good location I-405 & I-167)
- storage services
- delivery services
- Canada's delivery

Предложения работы:

- приглашаем на работу водителей CDL-A
(local and long distance)
- очень хорошие заработки
- постоянная работа
- нужен грузчик

Необходим опыт работы вождения минимум 1 год!

773-744-6823

We speak Ukrainian, English and Russian



Bright Life Learning Center

Успешное будущее закладывай с детства

Двухязычный ДЕТСКИЙ САД



- 5 дней в недель
- 4-х разовое питание
- Развивающие игры
- Обучающие программы
- Уроки и физкультура
- Опытные преподаватели музыки, математики, русского и английского языков
- Рисование, лепка, аппликации
- Спортивные тренажеры
- Лицензия

г. Renton WA

Тел. (425) 445-4682

Мебель, игрушки и все используемое оборудование из экологически чистых материалов.
Ежедневная обработка центра машиной "Rainbow".
Очистка воздуха от пыли и болезнетворных бактерий.
Ингаляция натуральными маслами эвкалипта.

15405 SE 116 St
Renton, WA 98059

Расположен в лесной зоне, недалеко от Renton College и I-405 (4-5 exit)

Детская Академия Развития в г. Сиэтл

набирает студентов в группы для подготовки к школе

- Принимаются дети от 3-х лет
- Индивидуальный подход
- Вовлечение родителей в процесс обучения
- Занятия проводятся на русском и английском языке.

ДАР программы обогащают детское развитие в таких областях, как языковое развитие, математика, наука и обществознание.

Одновременно дети развивают навыки необходимые чтобы достигнуть академического успеха
внимание к структурированным задачам самообладание, устное общение, любознательность, любовь к знаниям и так далее.

Seattle, WA 98122
E-mail: olga.damyan@gmail.com

Звоните
Cell.(206) 860-2690



- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Calendars
- Catalogs
- Event Tickets
- Flyers
- Posters
- Postcards
- Window Decals
- Banners
- T-shirts

1000 BUSINESS CARDS $60
FIRST TIME CLIENTS ONLY

Your dream comes true with our artwork

Perspective E-mail: info@perspectiveus.com

Tel (425) 614-1700 | 12727 Northup Way, Suite #22 | Bellevue, WA 98005

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

Owner Operators and Drivers

ПО 48 ШТАТАМ

а также требуется механик

- ✓ Оплата в течение 24-72 часов после каждого рейса
- ✓ Fuel Advance available (Fuel Card)
- ✓ Русскоговорящие диспетчеры
- ✓ Возможен последующий выкуп траков
- ✓ Сдача трейлеров в аренду

ИМЕЕМ В ПРОДАЖЕ РЕЗИНУ ДЛЯ ТРАКОВ

(402) 519-5757, (402) 617-5045



Лицензированный Детский
Садик
"ПЧЕЛКА"
В г. Kirkland
• Просторное помещение,
отдельная спальня с кроватками
• Занятия музыкой, рисование, лепка
• Основы грамотности, математика
• Развивающие игры
• 5-и разовое горячее питание домашнего приготовления
• Большой оборудованный backyard
• Уютная домашняя атмосфера!
Мы уверены, что Вам и Вашим
детям у нас понравится !!!
Звоните Глебу и Лене
(206) 552-3964 или (206) 445-4272
www.mybusybeekids.com
ТРЕБУЕТСЯ ВОСПИТАТЕЛЬ НА FULL TIME



Русско-Американский Детский Сад, Kirkland
Золотой ключик
www.goldenkeyhomechildcare.com
Домашнее 5-ти разовое питание
-Развитие творческих способностей
-Изобразительная деятельность
-Ознакомление с окружающим миром
-Опытные педагоги проводят занятия
по русскому языку, математике
и музыке
К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"
425...242.1212
Требуется помощник воспитателя



Детский Садик
"Tweeting Tots"
Предлагает:
• профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
• обучение основам чтения, счёта, грамматики, рисования,
лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском
и английском языках)
• 4х разовое питание из натуральных продуктов "organic"
с домашней фермы
• прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми
и угощениями
• развивающие, спортивные и развлекательные игры.
Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная
спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)
647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008
E-mail: svetdegt@gmail.com
Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581
Phone: (425) 246-9059
ВРЕМЯ РАБОТЫ:
8am - 6pm
с пон.-пятн.



Дети -
наше будущее!
Мама ходит на работу
И у папы много дел.
Значит надо, чтобы кто-то
И за нами приглядел!
Профессиональный уход за детьми
любого возраста в вечернее время
Bellevue
Cell. 206. 766. 0698


"РЫБКА К ПИВУ"
CAPTAIN BROOK
$2.35
СУШЕНАЯ РЫБКА
НА ЛЮБОЙ ВКУС!
ЖЕЛТЫЙ ПОЛОСАТИК
DRIED FISH
SMOKED SQUID
КАЛЬМАР
SQUID

СЧАСТЬЕ ОПТОМ...

Каждый из нас стремится хорошо выглядеть. Быть стильно и со вкусом одетым — это нормально и правильно. Было бы странно, если бы было как-то по-другому. Все мы в той или иной степени в курсе модных тенденций и трендов. Мы знаем, что Calvin Klein — это для тех, кому до тридцати. А Gucci — для тех, кому за тридцать. Мы знаем, что Hugo Boss — это хорошо, но дорого, а Roberto Cavalli — это очень хорошо, но очень дорого.

И мы давно уже перестали покупать просто вещи. Просто рубашки или просто джинсы. Мы покупаем бренды и стиль, заложенный в эти бренды. Не так ли? Так!

И нас уже давно не смущает, что галстук от Versace в фирменном магазине стоит 250 долларов. Мы с азартом покупаем его, и не потому, что это — галстук, а потому, что это — галстук от Versace. Мода и бренды правят балом современного шопинга.

Самый большой в мире рынок подделок в Гуанчжоу

Гуанчжоу — гигантский мегаполис на юго-востоке Китая. Промышленное сердце Азии. Город, где не только продается и покупается все, но еще и все производится. Город без начала и без конца. Город, границы которого условны, а размеры субъективны.

В этом городе живет более 20 миллионов жителей. При этом его площадь существенно меньше, чем площадь Сиднея. В этом городе редко увидишь синее небо из-за густого смога и постоянного тумана.

Двадцать лет назад на месте, где сейчас стоит Гуанчжоу, рос бамбук. Сейчас — небоскребы протыкают мутное небо. Это заново отстроенный, хорошо спланированный, прагматичный и современный город. И тут можно найти все, что вас интересует, начиная от шикарных офисов транснациональных корпораций, заканчивая примитивной рыночной торговлей.

В этом же городе находится самый большой в мире рынок подделок. Настолько большой, что размеры его поражают воображение. Но еще больше поражают воображение объемы и ежедневные обороты этой сферы — сферы подделок известных брендов одежды.

Это большое заблуждение, что Китай производит вещи исключительно низкого качества. Это не так. Тут масса высокотехнологичных фабрик с современным оборудованием, профессиональным персоналом и хорошо поставленным менеджментом. На этих фабриках отшиваются очень и очень качественные вещи. В том числе и подделки. Точные копии. Настолько точные, что сами дизайнеры не могут отличить их от оригинала.

Представьте, некий известный, знаменитый и уважаемый во всем мире итальянский дизайнер представляет свою очередную коллекцию в Милане.

Публика в восторге! Модные критики пророчат большой коммерческий успех! Гламур, блеск, шик — все в равных пропорциях на этом показе! Музыка. Свет. Девушки метр девяносто профессионально чеканят каблуками по подиуму.

А теперь смотрите: вон там, в правом дальнем углу, — небольшая группа азиатов. Это наши китайские друзья! Они безупречно одеты, у них великолепный английский и итальянский, они знают законы этой тусовки. Они внимательно изучают каждую модель, записывают и фотографируют. И, поверьте мне, они будут одними из первых, в чьи руки попадут первые образцы из этой коллекции. А дальше все развивается с удивительной скоростью!

Уже через два дня в грузовом отсеке самолета Милан — Гуанчжоу летит посылка с аккуратно уложенными образцами из новой коллекции нашего дизайнера. Почтовая служба DHL работает безотказно! И быстро! Еще через день эти образцы — в руках у китайских закройщиков. Какое-то время уйдет на то, чтобы распороть образцы, сделать лекала и закупить точь-в-точь такую же ткань.

Через неделю профессиональная китайская швея заправит нитку в иголку своей машинки и нажмет на педаль электропривода. «Жжжжжжж», — застрочит машинка. Все! Работа пошла!

Еще через три-четыре дня первые грузовые машины с изумительного качества подделками начнут вывозить товар с фабрики. Все они направятся в сторону рынка Гуанчжоу. Подделки недолго пролежат на складе. Их скоро выкупят австралийцы, чехи, финны, испанцы, русские, украинцы, американцы и даже крупные и смуглые «байеры» из ОАЭ. Там спрос на «итальянских дизайнеров» очень велик.

Такая участь ожидает каждую новую коллекцию каждого популярного бренда. Исключений тут не бывает.

Почему это работает. Все несложно. Европейская, английская и американская индустрии моды — это гигантские машины, которые очень умело и элегантно создают эмоциональную стоимость вещей. Покупая галстук от Versace за 250 долларов, о котором я уже говорил, мы покупаем в меньшей степени «галстук» и в большей степени «от «Versace». Галстук — это полоска хорошей и аккуратно простроченной ткани. Не более. Он не может стоить 250 долларов в рознице. Китайская фабрика сошьет его на своем профессиональном оборудовании максимум за 70 центов. Еще в 10 центов обойдется шильдик «Versace» и 30 центов за фирменную коробочку.

Слишком большая разница в ценах и отсутствие каких бы то ни было «ноу-хау» делают эту сферу доступной и желанной любому производителю одежды в Китае. И, пожалуйста, не ругайте китайцев, что вот, мол, они такие-сякие. Китайские фабрики производят то, что пользуется спросом. Ажиотажный спрос на подделки или точные копии создают байеры, приезжающие сюда со всего мира. А китайцы — они умницы и трудоголики. Они зарабатывают деньги и борются за свое китайское счастье.

На рынке в Гуанчжоу и выбор больше, и дешевле. «Зачем платить больше?» — девиз этого гигантского рая для шопоголиков. Именно эту фразу произносят про себя владельцы элитных мультибрендовых бутиков в Dooble Bay. Именно это и ведет их на рынок точных копий в Гуанчжоу. Часть сезонных коллекций для бутиков закупается в Италии. Но львиная доля — именно тут, на рынке.

Какие-то из этих магазинчиков продают просто вещи, все подряд, с ярлыками раскрученных марок, какие-то специализируются на точных и безупречных копиях. Цена, естественно, разная. Тут нет единых правил. И каждый найдет для себя именно то, что ищет. Покупается и продается тут все оптом. Пусть небольшим, но оптом. По десять, двадцать, тридцать штук и так далее.

Тут же, в непосредственной близости от рынка, расположены целые улицы карго. Офисы карго открыты в каждом доме в радиусе полутора километров от торговых зданий. Тут можно легко и быстро заказать перевозку груза в любую точку земного шара. Лондон, Париж, Нью-Йорк, Берлин, Москва — куда угодно. В белую, в серую, в черную. 17 доллалов килограма, десять дней».

Тут пирамидами выстраиваются клетчатые сумки. Тут слышна трескотня упаковочных машинок и скотча. Работа кипит на самом рынке и далеко за его пределами. Ежедневно здесь зарабатываются и тратятся десятки миллионов.

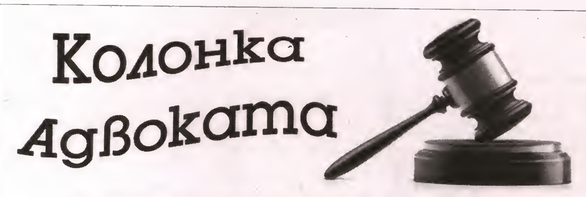
Надо сказать, что каждое торговое здание позиционируется определенным образом. Какие-то рассчитаны на европейских покупателей, какие-то — на Индию и арабов, какие-то — на внутренний китайский рынок.

В каждом торговом здании, практически на каждом этаже есть небольшие офисы фирм, которые занимаются производством этикеток, нашивок, лейблов и голограмм. Для них нет ничего невозможного. Быстро и качественно они сделают для покупателя любую партию любых фирменных знаков. Из бумаги, пластика, металла и еще чего угодно. Dolce & Gabbana, Max Mara, Tommy Hilfiger, Versace, Louis Vuitton, SAVAGE, Valentino и еще сотни брендов. Все что угодно. Пожалуйста! Тут же можно заказать фирменные пакеты.

Если пройти рынок с запада на восток насквозь, миновать все торговые здания, то вы попадете в объятия еще одного рынка. Это рынок поддельных часов. Тут можно купить все, начиная от барахла за 10 юаней, заканчивая точными и безупречными копиями самых дорогих швейцарских марок и моделей. Omega, Tissot, Rolex, Cartier, Rado и еще все что угодно. В идентичных коробках. С описаниями на 80 языках мира. С кучей голограмм и сертификатом подлинности. Такие часы будут ходить очень долго и очень точно. То, что это подделка (или, правильнее сказать, точная копия), сможет установить лишь профессиональный мастер в хорошей часовой мастерской. Угадайте, пользуется ли это место популярностью?..

Виктор ИВ (перевод) Greenbog, КНР

Рынок подделок. Фото: The Morning Star





Юмор

В чем разница при подаче ходатайства на ПМЖ (Green Card) находясь в Америке или в своей стране проживания?

Ходатайство на постоянное жительство в Америке, называемое "Adjustment of Status", это технический термин, употребляемый только при подаче петиции для рассмотрения в местных иммиграционных органах США (USCIS). Этот термин означает, что ходатайство подано иммигрантом физически находящимся в Америке по легальной визе, для смены неиммиграционного статуса на иммиграционный (статус постоянного резидента). Основная цель такой иммиграционной петиции - получение официального решения о том, что Вы классифицированы как иммигрант по одной из категорий согласно иммиграционному законодательству США.

I. Ходатайство на Грин Карту находясь в Америке

С 31 июля 2002 года, Служба Иммиграции и Гражданства США (USCIS) разрешает совместную подачу документов на смену статуса (I-485/ходатайство на ПМЖ совместно с I-130/I-140/заявка на иммиграционную визу). При этом, должно быть достаточное количество иммиграционных виз для этой категории иммигрантов во время подачи заявки. Пакет документов может быть отправлен по одному адресу, что сокращает сроки рассмотрения заявки и ускоряет весь процесс получения Грин Карты.

Кто Может Подавать Совместную Петицию?

- Непосредственные родственники граждан Америки, живущих в США;
- Большинство иммигрантов и членов их семьи, находящиеся в Америке по рабочей визе, при условии достаточного количества виз для этой категории иммигрантов во время подачи заявки;
- Специальные иммигранты/подростки;
- Супруг/а или ребенок, самостоятельно подающие петицию на ПМЖ по причине жестокого обращения к ним их супруга/ги или приемного родителя, являющегося гражданином Америки, при наличии виз для этой категории;
- Некоторые члены военных подразделений, подающие заявку на ПМЖ по специальной категории.

Наличие Визы и Совместная Петиция

Непосредственные родственники граждан Америки могут подать ходатайство на иммиграционную визу совместно с заявкой на смену статуса на ПМЖ в Америке в любое время. Им не нужно ждать открытия квоты на иммиграционную визу. Но в некоторых случаях, одновременная подача может быть ограничена, когда иммигрант сначала должен получит основание на смену статуса (например, утверждению петицию I-130/140) до подачи ходатайства на смену статуса.

2. Ходатайство на Грин Карту за пределами Америки

Если Ваш близкий родственник является гражданином Америки, а Вы проживаете в своей стране, Вы имеете право подать заявку на ПМЖ в Америке в американском консульстве по Вашему месту жительства.

Консульский Процесс и Совместная Петиция

Консульский процесс означает, что Служба Иммиграции и Гражданства США и Госдепартамент США вместе работают в процессе рассмотрения и утверждения Вашей иммиграционной заявки и ходатайства на вид постоянного жительства в Америке. Когда в итоге Ваша заявка на иммиграцию утверждена, Вы получите Грин Карту и будете въезжать в США как постоянный резидент Америки. Этот процесс занимает больше времени, но предоставляет возможность ожидания визы по месту Вашего жительства.

Если Вы подаете заявку на иммиграционную петицию (I-130/I-140) в консульстве США по месту Вашего жительства, присоединение ходатайства на ПМЖ (Формы I-48S) для совместной подачи не допускается. Суть в том, что иммиграционная петиция подается на рассмотрение в Госдепартамент США, а заявка на ПМЖ (Грин Карту) подается в USCIS. Поэтому, совместная подача заявки разрешена только в контексте иммигранта, который ходатайствует о смене неиммиграционного статуса на иммиграционный во время пребывания в США.

Госдепартамент США известит Вас когда Ваша иммиграционная заявка утверждена, таким образом разрешая Вам подавать ходатайство на ПМЖ. Следует учесть, что если Вы не подадите ходатайство на ПМЖ в Америке в течении года с момента этого извещения, Вы можете потерять шанс на получение ПМЖ и весь процесс нужно будет начинать сначала.

Преимущества обладания Грин Картой:

- Вы можете жить и работать в Америке в любом месте по Вашему выбору и выезжать из страны в любое время;
- Вы можете получить гражданство Америки после нескольких лет с момента получения Грин Карты;
- Ваши супруг/а и дети (до 21 года) могут быть включены в Ваше ходатайство на ПМЖ.

Ограничения для иностранцев, имеющих Грин Карту:

- Ваше постоянное место жительства должно быть в США.
- Вы не можете проживать за границей больше года без специального разрешения от USCIS, иначе Вы рискуете потерять Грин Карту;
- Вы должны платить американские налоги по всемировому доходу как резидент Америки;
- Если в дальнейшем, Вы участвуете в незаконной деятельности или привлечены к уголовной ответственности, Вашу Грин Карту могут аннулировать, а Вас депортировать.

Дополнительная информация по этим вопросам находиться на сайте USCIS здесь: http://www.uscis.gov/green-card/green-card-processes-and-procedures/adjustment-status

Если у Вас есть вопросы по иммиграционному законодательству, очень важно проконсультироваться с адвокатом. Иммиграционный адвокат ответит на Ваши вопросы, правильно подготовит пакет необходимых документов, эффективно представит Ваши интересы в государственных структурах и поможет Вам избежать ошибок и проблем.

Для назначения консультации, обращайтесь к нам уже сегодня!

Olga V. Guzhva, Attorney at Law
Guzhva Law Firm, PLLC; www.guzhvalaw.com

Папа будит Славу (7 лет) утром чтобы идти в детский сад.
Он не открывая глаз, потряхивает рукой с выставленным указательным пальцем и шепчет:
— Тише, тише. Сон!..

Бабушка показала юбку, испорченную молью. Аня (4 года):
— Мама, смотри, бабушку моль укусил.

Устинья (5 лет) очень интересуется историей СССР. Постоянно спрашивает у всех подряд об этом. Прихожу за ней в садик. Воспитательница рассказывает:
— Сегодня к нам приходили практиканты с педагогического колледжа и показывали детям презентацию про правителей СССР. Так Ваша дочь, увидев портрет Брежнева, заорала на всю группу:
— Я знаю кто это!!! Это Владимир Ильич Сталин!

Сейчас находимся в Сан-Франциско, гуляем по городу, сын выдаёт:
— А мне нравится в Сран-Нарциско.

Предлагаю Тиме (5 лет) съесть кусочек свежего огурца. Он:
— Я огурцы не люблю.
— Ой, а я так люблю!
Тима берёт кусочек у меня из рук и подносит к моему рту:
— На, мамочка, люби его!

В гостях Никиту (2 года 4 месяца) угостили киви и грушей. Никита воскликнул:
— Ой! Груша и грязное яичко!

— Если гусь будет много кушать, то он вырастет большим страусом!

Слава (7 лет) смотрит в подаренный ему детский бинокль (качество изготовления его оставляет лучшего). Затем опускает его от глаз и изрекает:
— А так графика лучше!..

Катя (5 лет) и Тимофей (2 года 10 месяцев) увидели паука. Ну и Екатерина, конечно, как все девчонки, пищит, кричит, что она его боится. Тима, естественно, начинает все её крики и вопли повторять, так же крича, что паук его пугает, на что дочь заявляет:
— Тима-а-а, ну убери его. Ты же мужик, ты не должен каких-то там пауков бояться, ты же не девочка, как мы с мамой.

Лера (4 года) была в гостях у бабушки. Бабушка её спрашивает:
— Лера, ты солянку любишь?
— Не знаю, она у нас не растёт.

Катя (6 лет) отстраняет моё небритое лицо от своего:
— Папа, ну убери своего ежа!

Маруся (3 года 8 месяцев) когда растаял снег, спрашивает:
— Мама, скоро наступит зима?
— Нет, доченька. Сейчас весна, потом лето, за ним — осень. А после осени вновь снег выпадет, Новый год будет...
— Чудесно! Новый год! Значит, придёт Дед Мороз и подарит подарки, а я буду опять кушать красные пупырышки! Ура!
И только сейчас я поняла, что подразумевалось под «красными пупырышками» — 5 литров красной икры, которую друзья передали нам с Сахалина для Маши.

FACEBOOK ПРОСЛЕДИТ ЗА ДРУЗЬЯМИ

Facebook будет показывать местонахождение пользователей

В мобильной версии соцсети Facebook появилась функция Nearby Friends, позволяющая пользователю отслеживать передвижения своих друзей в режиме реального времени. При использовании нового сервиса можно делиться сведениями о своем точном или примерном местонахождении. Facebook разрешает пользователям контролировать степень подробности данной информации, а также настраивать, кто и когда может видеть подобные сведения

В последнее время Facebook вкладывает много времени и денег в «сторонние» проекты, например мессенджер WhatsApp или очки виртуальной реальности Oculus. Сейчас же корпорация объявила о появлении первой новой функции в своем основном продукте за последний год. Функция Friends Nearby демонстрирует пользователям Facebook, где находятся их друзья.

Если пользователь мобильного приложения соцсети включит новую функцию (это можно сделать в секции «больше» в правом нижнем углу приложения), он сможет видеть, где находятся его «френды» географически, сколько до них километров и насколько долго они там находятся. После этого им можно отправить сообщение. Если кто-либо из друзей оказывается неподалеку, приложение может вывести push-уведомление.

«Друзья поблизости» работает на устройствах на iOS и Android. Как и всегда в случае с обновлениями Facebook, доступ к функции получат не все пользователи сразу: нововведение будет появляться на аккаунтах постепенно.

Конечно, у «Друзей поблизости» есть и ограничения. Для того чтобы пользователи видели друг друга, необходимо, чтобы функция была включена у них обоих. Кроме того, можно настроить дополнительные ограничения, например сделать свое местонахождение видимым только для тех, кто входит в список ваших «близких друзей». Изначально можно увидеть только приблизительное местонахождение человека, пока он не отправит специально вам свои координаты.

Естественно, если речь идет об инструменте, фиксирующем географическое местонахождение пользователя, важную роль имеют вопросы неприкосновенности частной жизни.

Разработчики «Друзей поблизости» уделили особое внимание тому, чтобы сделать функцию отключаемой, а локации были видны только приблизительно, рассказал изданию CNet менеджер по продукту Андре Вакарри.

Тем не менее пользователям следует быть осторожными, используя сервис, предупреждают эксперты. «Я считаю, что надо аккуратно подходить к использованию сервисов геолокации и трижды подумать перед тем, как размещать данные о своем местонахождении. Они могут быть использованы против их владельца. Например, зная, что хозяин находится далеко от дома, туда могут наведаться грабители», – рассказал ведущий эксперт компании InfoWatch по информационной безопасности Андрей Прозоров.

Часто пользователи даже не задумываются о той информации, которую они выкладывают в Сеть: если поискать, несложно найти и их персональные данные (включая сканы паспортов), и фотографии кредитных карт, и многое другое, отмечает он.

«Сами по себе соцсети – уже очень небезопасная среда для личной информации пользователей», – соглашается с ним заместитель гендиректора специализирующейся на ИБ компании Zecurion Александр Ковалев.

Впрочем, по мнению Александра Ковалева, «Друзья поблизости» привлечет дополнительное внимание к Facebook и сделает его более интересным. У конкурентов нового сервиса Facebook, в частности у популярного сервиса Foursquare, отмечающего местоположение друзей пользователя на карте, есть свои особенности, но хватает и минусов, например нет удобной работы с фотографиями, отмечает эксперт. Кроме того, в Foursquare все друзья, которые находятся с вами в одном городе, отмечаются как находящиеся поблизости.

ЮМОР

Алексей Смирнов

ОДНОКЛАССНИКИ



Случайно заглянул в Интернет, а там сайт « Одноклассники» — все наши и Петька! У него в школе четверка складывалась только из двух отметок, а тут стоит у какой-то стены, и подпись: «Я в Стокгольме». Ну, я полночи не спал, а утром — в Ботанический сад! Сфотографировался на фоне какого-то кактуса, и — в Интернет с надписью: «Я в Египте».

На следующий день заглянул в сайт — Петька с женой довольные. А у меня жена довольна, только если меня дома нет. Ночью ходит за мной свет в туалете выключает, даже если я там! Ладно, думаю. Подкараулил у театра известную артистку, уговорил сфотографироваться с ней, и — в сайт. А подпись сделал: "Счастливые молодожены перед медовым месяцем на Таити».

На следующий день открываю сайт — Петька с детьми! Двое — мальчик и девочка. У меня тоже дома двое: черепашка в коробке и кот Барсик. Ну, я — в детский сад, упросил воспитательницу, снялся с малышней — их штук двадцать! И — в Интернет. А подпись сделал: «Счастливые часы в кругу семьи».

Петька затих. А потом, смотрю, появляется фотография: Петька верхом на коне! Пишет: «Мой любимый Аргун стоит 50 тысяч евро». 50 тысяч... Я своего Барсика на помойке нашел. Я — в зоопарк! Снялся на фоне слона и выложил, что это мой слон Филя, стоит 500 тысяч, а по утрам приносит мне тапочки.

Два дня Петька молчал, а потом смотрю — он рядом с «Мерседесом»! И подпись: «Купил, а зачем он мне второй — не знаю!» Ну, думаю, сейчас узнаешь! Поехал в центр, снялся там рядом с «Лексусом», «Роллс-ройсом», «Ягуаром» и написал: «Привычка коллекционировать автомобили появилась у меня в детстве, когда коллекционировал марки».

Петька заткнулся, а потом, смотрю, — он на фоне яхты! Пишет: «Я и моя яхта «Изольда», названная в честь жены!» Я — к Москве-реке! Там баржа-самоходка «Ахтубинск»! Сфотографировался — и в Интернет: «Я и моя баржа, названная в честь тещи». Петька умолк, а потом смотрю — он, гад, в летном шлеме у самолета! Пишет: «Мое хобби — небо!» Небо... А сам на балкон без страховки боялся выходить! Кричал: «Я жить хочу!» Ну, ничего, поехал в Шереметьево, там за забором лайнеры стоят, сфотографировался и написал: «Только купив «Боинг-737», я понял, чего мне не хватало».

Думал — все! Заткнется Петька! А он... смотрю — стоит с книгой: «на вручении мне Букеровской премии»! Ах ты, думаю, козел! Ты ж до восьмого класса в слове «мама» две ошибки делал! Ну, я три дня думал, что делать, а потом вымазал себя сажей, сфотографировался и написал: «Памятник мне работы Церетели. Планируется установить на улице, названной в честь меня: «Проспект Баранкина»!

И тут вдруг — бац! Смотрю сайт — сообщение: вечер встречи! Думаю: Петька, гад, небось, на «Мерседесе» приедет, а я что ж — на трамвае?! И в курточке, которую мне мама в седьмом классе подарила? Взял у соседа смокинг, договорился с водителем БМВ, у которого на крыше мигалка, что подвезет к школе, погудит, а когда все из окон выглянут — дверь мне откроет и честь отдаст.

Поехали, смотрю — Петька идет... грустный, ботинки стоптаны. Жалко мне его стало, взял я его в машину, а когда подъехали мы к нашей школе, водитель погудел, и мы с Петькой вышли. Пускай все думают, что и у нас все хорошо!

КАК ХУДЕЮТ В РАЗНЫХ СТРАНАХ: НЕОБЫЧНЫЙ ОПЫТ

Лишний вес — враг номер один для всех диетологов планеты, но везде с ним борются по-разному, а где-то решение проблем ожирения даже включено в госпрограммы. Мы вам расскажем об основных особенностях мировых систем похудения, а вы решайте, что из этого взять на вооружение.

США: имбирные таблетки и дорогие экопродукты

Рестораны быстрого питания в США на каждом шагу, и у 68% американцев избыточный вес. Одежда размеров XXXL — не исключение, а норма. Результат: двери в супермаркетах, пассажирские кресла в транспорте, больничные койки становятся малы для американцев. Дошло до того, что некоторые авиакомпании вводят взвешивание перед покупкой авиабилета, заставляя платить упитанных пассажиров двойной тариф за перевес.



Неудивительно, что избавление от лишнего веса стало в США национальной идеей. В стране мода на здоровый образ жизни и фермерские экопродукты без ГМО. Эти продукты дороже обычных. Отсюда и новый стереотип: состоятельный человек не должен быть полным, ведь у него достаточно средств на здоровую еду.

В моде различные диеты, причем не всегда здоровые, и «чудо-таблетки», обещающие снижение веса. Это могут быть препараты на основе растительных экстрактов, например, из коры ивы и корня имбиря. А могут быть и экзотические — например, препарат из свиной кожи, изготовляемый на свинофермах.

Россия повторяет американский путь. Жителей США бросает из крайности в крайность. Американец может съесть три гамбургера, закусить картошкой фри, но обязательно купит себе кока-колу лайт. Там неадекватно огромные порции, под размеры которых уже подстроились желудки американцев. И ни один диетолог не одобрит подобный стиль питания. С другой стороны, Америка столкнулась с тотальным ожирением раньше других. Исследования там более масштабные и глубокие, чем где-либо.

Азиатские страны: балет и специи

Азиаты генетически не склонны к полноте. И все благодаря питанию: оно содержит много клетчатки и растительных жиров. Но глобализация с ее вредной едой и сюда добралась. Большие надежды китайцы возлагают на различные травяные чаи, однако от лишнего веса китаянок чаще спасает возвращение к традиционной еде и фитнес: кунг-фу или корейский тхэквондо. Среди пожилых китаянок популярна медитация в движении — гигинг. А девушки предпочитают балет. В Китае множество любительских балетных студий.

Азиатский стиль питания способствует сохранению стройности. Рис, овощи и морепродукты — основа рациона. Восточная еда — самая острая. Специи благотворно влияют на обменные процессы, ускоряют метаболизм и замедляют скорость поглощения обеда. Когда



едим быстро, мозг долго не получает сигнал о насыщении. Как следствие — переедание. Неторопливая трапеза поможет перестать набирать лишние килограммы. А вот использование трав не так безопасно, как кажется. Многие сорта действуют негативно на нервную систему. Специалисты рекомендуют в качестве поддержки организма подбор хорошего витаминно-минерального комплекса. При похудении организм испытывает стресс и нецелесообразно нагружать его испытаниями в виде тяжелых нагрузок. Наоборот, необходима легкая нагрузка — прогулки, плавание, танцы. Так жир быстрее покидает тело.

Италия: недоваренные макароны и еда из рюкзака

У Средиземноморья репутация стран с самой здоровой системой питания. Близость к морю, плодородная почва и теплый климат — залог обилия на столах морепродуктов, фруктов и овощей. А еще оливковые плантации и виноградники — кладезь антиоксидантов. Но итальянцев в шутку называют «макаронниками». На итальянца приходится около 26–27 кг пасты в год! Лазаньи и пиццы — повседневная пища, а это калорийные и сытные блюда. Но есть несколько секретов. Пасту готовят из твердых сортов пшеницы и варят ее до состояния al dente. Итальянцы не используют макароны в качестве гарнира. Паста — самостоятельное блюдо, заправленное натуральными соусами, зеленью и овощами.

Однако есть и итальянцы с избыточным весом. Чаще они покупают билеты в фитнес-клубы, реже садятся на диету. В этой стране есть, пожалуй, самый неординарный и экстремальный способ скинуть лишние килограммы. Его разработал итальянский хирург Джанфранко Каппелло. Как сообщает газета La Stampa, доктор помог 20 тысячам итальянцев. И, по его же выражению, «снизил вес Италии на 135 тонн».

Метод называется Nutrizione Enterale Chetogena (NEC). 10 дней пациент питается через назально-желудочный зонд, соединенный с небольшим рюкзаком. В этом полуторакилограммовом мешке, содержимое которого ежедневно пополняют, протеиновая смесь — через зонд она поступает прямо в желудок. Пациент принимает только чай, ромашковый отвар и кофе без сахара. Результат — минус семь кило в месяц. Некоторые проходят курс несколько раз. Но врач честно предупреждает, что NEC позволяет лишь единовременно сбросить вес. Это экстренная мера. Чтобы удерживать вес, придется обратиться к диетологу.

Такой метод не меняет главного — пищевого поведения. Что касается пасты, то отмечу, что это очень калорийное блюдо. Хотя «правильную» пасту вполне можно есть, но это не на каждый день.

Финляндия: палки в руки — и вперед

Лидерами в области правильного питания стала Скандинавия. Эта система питания признана лучшей благодаря хорошим официальным показателям в здравоохранении. За борьбу с «нездоровой пищей» здесь взялись на госуровне. Пропаганда здорового питания и правительственные меры снизили смертность от болезней сердца и сосудов, а продолжительность жизни выросла до 80 лет. Людей с ожирением в Скандинавии все меньше.

Эффективной мерой стала маркировка продуктов. Спецзначками помечаются продукты, не вредящие здоровью, с оптимальным содержанием жира, а также обезжиренные продукты и нормализующие давление. Разработана программа поддержки фермеров, выращивающих продукты здорового питания. Фермеры прошли бесплатный семинар по выращиванию экологически чистых продуктов, а рассаду и семена им предоставляют бесплатно. В столовых обязательно есть овощи, которые можно брать бесплатно как добавку к основному платному блюду.

Бороться с ожирением финнам помогает и скандинавская ходьба. Пара недорогих, легких пешеходных палок — и можно заниматься на природе. При такой нагрузке задействованы все мышцы рук, спины и пресса, и тратится больше калорий, чем при прогулке. Это не перегружает сердце и суставы, а напротив, укрепляет сердечную мышцу.

Финляндия — отличный пример системного подхода. Эффективное похудение и дальнейший контроль веса возможны, только если человек полностью изменит свое пищевое поведение: перестанет есть трансжиры, продукты с ГМО и заедать эмоции. Чтобы это произошло, должен вырасти общий уровень знаний о правильном питании.

Германия: яичница по утрам

В Германии смотрят на процент жира в еде. Немецкие магазины предлагают огромный ассортимент обезжиренных продуктов. На прилавках лежат не только обезжиренные йогурты и творог, но и колбасы, сосиски, салаты, тертый сыр, майонез, пудинги и сладости с минимальным процентом жира.

Немцы убеждены, что завтракать просто необходимо. Многие завтракают тостами и яичницей. Приверженцы здорового питания предпочитают утром цельнозерновые злаки, хлеб и фрукты. Ученые обнаружили, что, если не завтракать, то днем, при взгляде на очень калорийную пищу, центр удовольствий мозга возбудится сильнее, и вы предпочтете именно ее.

На примере Германии хочу предостеречь: обычно еда с пониженной калорийностью — продукт химической промышленности. Ничего полезного из нее не получишь. Не обманывайте себя: питайтесь здоровой простой пищей! Насчет завтрака — безусловно, здесь немцев поддержит любой диетолог! Полноценный завтрак из белков, жиров и углеводов — залог насыщения на весь день.

Выводы:

При всех различиях в способах похудения в разных странах, снижение веса и правильное питание — все же вопрос интернациональный. Есть универсальные рекомендации, которые помогут жителю абсолютно любой страны избавиться от лишних килограммов, а главное — сохранить результат. Вот они:

Отсутствие запрещенных продуктов, чтобы избежать невротической потребности в определенной еде.

• Отсутствие голодания.

• Дробное питание, не менее четырех раз в день, а лучше шести. Перерывы между приемами пищи не должны быть более 4–4,5 часа.

• Ограничение тяжелых физических нагрузок.

• Прием Омега-3 и качественных поливитаминов в течение всего периода снижения веса.

• Соблюдение коридора калорийности, индивидуально назначенного каждому человеку врачом.

• Контроль состояния здоровья с помощью анализов.

Александра Антонова

САМЫЙ МАССОВЫЙ УБИЙЦА

130 лет сигарете

Этот предмет выглядит невинно - белая палочка длиной 8 см и шириной как детский палец, - но репутация у него страшная. Кто же изобрел сигарету, и насколько этот человек ответственен за миллионы смертей из-за курения?

Американский хирург Элтон Окснер вспоминает, что в 1919 году, когда он учился в университете, его группу послали посмотреть на вскрытие пациента, который умер от рака легких. Считалось, что за время обучения студенты могут и не увидеть второго такого случая - столь редкой была тогда эта болезнь.

По состоянию на 2012 год от нее уже умирало 1,4 млн человек в год, причем в 85% случаев прямой причиной рака было курение.

"Сигарета - наиболее смертоносный предмет в истории человеческой цивилизации, - говорит Роберт Проктор, исследователь из Стэнфордского университета. - В XX веке от нее умерли около 100 млн человек".

Джордан Гудмен, автор труда "Табак в истории человечества", говорит, что как историк он обычно опасается обвинять конкретных людей, "но когда речь идет о курении, я могу с уверенностью утверждать: за появление сигареты в XX веке ответственность несет Джеймс Бьюкенен Дюк, также известный как Бак Дюк".

Последний не только принимал участие в ее создании, но и разработал системы маркетинга и сбыта, благодаря которым сигареты завоевали все континенты.

В 1880 году 24-летний Дюк начал работать в области производства готовых сигарет, которая в то время была лишь нишей табачного бизнеса. Сотрудники его небольшой фирмы, расположенной в Дургеми, Северная Каролина, скручивали сигареты вручную и закручивали концы так, чтобы табак не высыхал и не высыпался.

Через два года Дюк увидел возможность развития. Он познакомился с молодым механиком Джеймсом Бонсаком, который носился с идеей механизировать производство сигарет. Дюк был уверен, что людям понравятся аккуратные, ровненькие палочки, сделанные машиной.

"Она скручивала, по сути, одну бесконечную сигарету, а вращающиеся ножи нарезали ее на куски нужной длины", - рассказывает Роберт Проктор. Открытые концы пропитывали разными добавками: глицерином, сахаром, патокой - "чтобы добавить вкуса", а также химикатами, чтобы табак не высыхал.

Доктор Роберт К. Джеклер из Медицинской школы Монашского университета объясняет, как в начале XX века втягивали в курение женщин.

Перед производителями сигарет стояла проблема. Они не могли напрямую призывать женщин курить. Сначала нужно было изменить общественные убеждения.

Женщина, которая курила на улице, ассоциировалась с проституткой. Порядочная женщина вообще не имела права курить на людях.

American Tobacco Company наняла специалиста по пиару Эдварда Бернейса - племянника Зигмунда Фрейда, чтобы он разработал положительный образ женщины-курильщицы.

В 1920-х, например, компания наняла группу молодых женщин, которые прошлись по улицам во время Пасхального парада, держа свои "факелы независимости" - сигареты.

Так сигареты стали символом женской эмансипации.

Но технологические проблемы были не единственными, стоящими перед Дюком. В то время как его работницы вручную изготавливали около 200 сигарет за смену, новая машина выдавала партию в 120 тысяч штук в день. Или одну пятую от того, что выкуривали по всей Америке.

"Он делал больше сигарет, чем мог продать, - рассказывает Гудмен. - И ему надо было придумать, как расширить рынок".

Ответ крылся в сфере рекламы и маркетинга. Дюк спонсировал лошадиные бега, бесплатно раздавал сигареты на конкурсах красоты и размещал рекламу в новомодных глянцевых журналах. Также он понял, что не менее важны, чем сами сигареты, коллекционные карточки, вложенные в пачку. Только в 1889 году предприниматель потратил 800 тысяч долларов (25 млн на нынешние деньги) на маркетинг.

Бонсак сохранил патент на скручивающую машину за собой, но поскольку Дюк помог ему усовершенствовать изобретение, инженер в знак благодарности дал ему 30%-ную скидку на право пользования патентом.

Своим первым успехом Дюк обязан именно этому преимуществу, а также энергичному продвижению продукта. Как он и предполагал, людям понравились заводские сигареты. Они выглядели современно и были более гигиеничными, чем сигары, загрязненные руками и слюной работников, - это специально подчеркивалось в одной из рекламных кампаний.

И хотя объемы продаж сигарет в США за 15 лет выросли вчетверо, на рубеже веков этот рынок все еще оставался нишевым: табак преимущественно жевали или курили через трубки и сигары.

Дюк, который сам предпочитал сигары, понимал, что следует продвигать курение сигарет в местах, где сигары не приветствуются, например, в гостиных и ресторанах. Также они идеально подходили для рабочих перерывов: их легко было зажечь и они не гасли - в отличие от трубок. Словом, сигарета лучше подходила ритму жизни современного города.

"Сигареты курились совсем по-другому, - рассказывает Проктор. - Кроме того, они были слабее, и ужасная ирония кроется в том, что люди очень долго считали сигареты менее вредными, чем сигары. Это же только сигаретка - "маленькая сигара", думали они".

Сегодня мы знаем, что на самом деле сигареты вызывают значительно более сильную зависимость. Также они опаснее тем, что курильщик вдыхает дым в легкие, что нетипично для



курения сигар. Но связь между курением и раком не понимали до 1930-х годов, ее научно установили лишь в 1957 году в Британии и в 1964 году в США.

Более того, сигареты называли полезными для здоровья. До 1906 года они считались лекарственным средством: их выписывали от кашля, простуды и туберкулеза (болезни, которую Всемирная организация здравоохранения сегодня ассоциирует с табакокурением).

В начале 1900-х годов существовало антисигаретное движение, но оно выдвигало не столько медицинские, сколько моральные возражения. То, что все больше женщин и детей начинали курить, расценивалось как упадок общественной морали. Между 1890 и 1927 годами сигареты были запрещены в 16-ти штатах США.

Взгляд Дюка обратился к зарубежным рынкам. В 1902 году он основал компанию British American Tobacco, которая стала конкурировать с британской Imperial Tobacco. Дизайн упаковок и маркетинг для заокеанских потребителей несколько изменили, но сигареты были одни и те же. За 10 лет до появления легендарного "Форда Т" Дюк уже имел свой глобальный товар.

"Его сигареты выглядели одинаково, - рассказывает Гудмен. - Пионером глобализации, символом которой являются "МакДональдс" или "Старбакс", был Дюк со своими сигаретами".

Глобальное распространение сигарет продолжается и сегодня. Хотя в богатых странах курят все меньше, спрос на них в развивающихся странах растет ежегодно на 3,4%. А значит - растет и общее мировое потребление сигарет.

ВОЗ предупреждает, что если не предпринимать никаких мер, от болезней, связанных с курением, в течение следующих 30 лет умрет 100 млн человек - больше, чем от СПИДа, туберкулеза, автомобильных аварий и самоубийств вместе взятых.

Но можно ли обвинять в этом Бака Дюка? Наконец, производители никого не заставляют брать в руки сигарету.

В статье, опубликованной в журнале "Тобакко контрол" Роберт Проктор утверждает, что люди, которые работают в табачной сфере, все же несут определенную ответственность. "Мы должны понять, что реклама табака, магазины, аптеки, которые продают сигареты, - это также канцерогены. Рак вызывают и менеджеры табачных компаний, художники, которые разрабатывают дизайн упаковок, пиарщики и рекламисты, которые пропагандируют курение", - считает исследователь.

Истцы, которые судятся с "табачными корпорациями", часто приводят тот аргумент, что производители сигарет знали о вреде своего продукта, но скрывали ее. Но это не касается Бака Дюка, который умер в 1925 году.

Но все равно - какими бы ни были достижения Дюка в сфере массового производства и глобализации, они омрачаются неоднозначной ролью, которую сыграло его творение.

"Он научил мир курить сигареты, - утверждает Гудмен. - А это - проблема века

Уильям КРЕМЕР
BBC World Service
Фотоэтюд: TrinitiPress

ЗЕФИР СУДЬБЫ

Почему мы не можем устоять перед искушением

Кажется, чтобы сдержать сиюминутные порывы (не купить десятые джинсы, не завести ненужный роман, не съесть перед сном пирожное), надо лишь чуть-чуть напрячь силу воли. Однако исследования показывают: большинство людей изначально не в состоянии справиться с искушением.

Уютный детский сад, расположенный в кампусе знаменитого Стэнфордского университета, с виду ничем не отличался от обычных американских садиков 1960-х годов. Однако в течение 20 лет его воспитанники были испытуемыми для сотрудников исследовательской лаборатории психологического факультета. А симпатичные дяди и тети, регулярно предлагавшие малышам интересные игры, впоследствии стали классиками мировой науки.

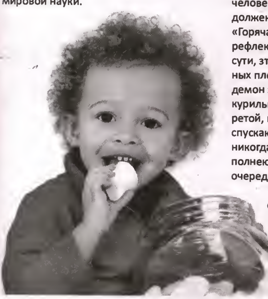


Иллюстрация: Евгений Тонконогий

В один прекрасный день худощавый «ученый дядя» Уолтер Мишел, как обычно, пришел к малышам, но в этот раз принес им упаковку маленьких белых зефиринок – тех самых, что забавно раздуваются на палочке, если их подержать над огнем. Еще у Мишела было полно печенья и крендельков. Но просто так дядя Уолтер и его помощники раздавать сладости не хотели. Вместо этого они отобрали 16 мальчиков и девочек в возрасте от трех до шести лет и предложили им поиграть в интересную игру. Малыша приводили в пустую комнату, сажали за стол и клали перед ним то, что он больше любил, – зефир, печенье или крендель. Вкусняшку можно было съесть прямо сейчас, но хитрые дяди и тети говорили: если немного подождать, пока они сходят по делам, то сладостей будет уже две.

Экспериментаторы исчезали на 15 минут, а малыш оставался один на один с зефиром (или тем, что он выбрал). Искушение было велико, но испытуемые старались ему противостоять: они отворачивались, закрывали глаза руками, пинали стол. Когда становилось совсем тяжело, дети облизывали лакомство и катали его по столу. К возвращению взрослого две трети сладостей оказывались съедены.

В конце 1960-х – начале 1970-х годов «испытание зефиром» прошли более 600 малышей, и статистика оставалась неизменной: двое из трех детей не могли противостоять соблазну. «Стэнфордские малыши» помогли Мишелу разработать теорию, которая объясняла способность человека откладывать удовольствие.

Ученый предположил, что сила воли зависит от двух систем – «холодной» и «горячей». «Холодная» – это рациональное мышление, благодаря которому человек может понять, почему он не должен есть сладость прямо сейчас. «Горячая» отвечает за быстрые, почти рефлекторные реакции на стимулы. По сути, это ангел и демон, сидящие на разных плечах. И, как показывает практика, демон зачастую гораздо сильнее ангела: курильщики тянутся за очередной сигаретой, не задумываясь о раке, барышни спускают всю зарплату на туфли, которые никогда не наденут, а любители сладкого полнеют, будучи не в силах устоять перед очередной зефиркой.

Работа Мишела выявила и еще один неутешительный факт: способности сопротивляться искушению почти невозможно научиться, если она изначально не заложена в человеке. Через 20 лет после опытов в Стэнфорде постаревший ученый проверил, как сложилась жизнь его подопытных. Выяснилось, что малыши, которые во время эксперимента смогли получить две зефиринки, во взрослом возрасте обладали повышенной концентрацией внимания и усидчивостью, умели лучше планировать, были более уверены в себе и стрессоустойчивы. Учились они гораздо успешнее импульсивных сверстников: уровень IQ и баллы стандартизированного теста для приема в вуз (SAT) у тех, кто устоял перед искушением, были значительно выше.

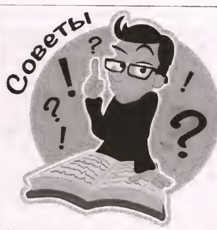
Недавно психологи из двух крупных исследовательских центров США выяснили, что умение дожидаться «журавля в небе» и сдерживать свои порывы остается с человеком на всю жизнь. Специалисты разыскали 59 участников стэнфордского эксперимента. Добровольцы, которые разменяли уже пятый десяток, вновь приняли участие в изучении самоконтроля, а часть из них даже полежала в томографе. Оказалось, что у людей, которые умеют сдерживать себя, более активны участки коры головного мозга, отвечающие за способность делать выбор и анализировать желания и выгоду. И таким людям требуется намного меньше усилий, чтобы выйти из соцсетей и пойти работать или не взять очередной кредит на новый гаджет.

Алексей Паевский,
Снежана Шабанава

Советы бывалого............



ВНИМАНИЕ! - ОПАСНОСТЬ!



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ заказывая услуги в Калифорнии и Неваде!!!

В США ежедневно растёт количество жертв печально известных мошенниц Елена Кайковой и Натальи Катаевой, находящихся в российском уголовном розыске. Обманув сотни туристов и несколько туристических компаний, среди которых были партнёры и близкие друзья, мошенницы "исчезли" из России в 2011 и с ворованными деньгами и паспортами переехали в США.

Ниже перечислены лишь некоторые из вымышленных имён, которые использовались на туристических порталах и в социальных сетях, чтобы завлекать жертв своего мошенничества.
Иван Соловьёв - IvanSoloviev (info@gidusa.ru)
Элина Вильямс - ElinaWilliamselina@global-inter.ru
Владимир Долохов vladimir@gidusa.ru
HellyKay - HellyKay@goelbrus.com
Арина Армина - ArinaArmina (arinaarmina@gmail.com)
Оксана Нечунаева - OxanaNechunaeva (oxana@global-inter.ru)
Анна Овчинникова (info@gidusa.ru)

Понятно, что большинство порядочных сайтов сняли эти объявления после жалоб туристов, но на российском сайте "В контакте", до сих пор стоит профиль "Ивана Соловьёва", рекламирующего себя, как " Гид в США по Лас-Вегасу и каньонам" http://vk.com/id237891642

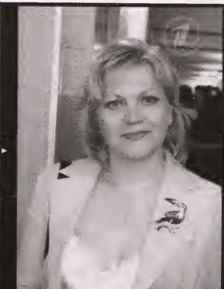
Елена Кайкова также действует от имени зарегистрированных на её имя компаний GlobalInterLLC и RUSAdventure и продолжает обманывать как частных клиентов, так и компании, предлагая большой комплекс услуг по экскурсиям, отелям и перелётам, представляясь крупным туроператором с "волшебными" расценками. Наталья Катаева обосновалась в городе Сан-Франциско (штат Калифорния) и с помощью своего любовника предлагает туристические услуги в городах и национальных парках Калифорнии и Невады.

Схема обмана на территории США самая разная - от простого пропадания сразу после получения предоплаты до отмывания денег с использованием ворованных кредитных карт. В полиции нескольких штатов США уже заведены дела, и по рекомендации полицейских желательно предоставить как можно больше имён пострадавших, чтобы ведущееся по их делу расследование быстрее привело к логическому завершению. Если вы тоже стали жертвой обмана, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕСЬ К НАМ. Поскольку многим своим жертвам Елена Кайкова угрожает - от разрушения бизнеса до физической расправы, вы можете прислать сообщение в личную почту и ваше имя будет конфиденциально.

Подробную информацию об их деятельности в России вы можете получить из телепередачи http://news-land.com/news/detail/id/826734/

Также прикрепляю копию постановления об объявлении их в розыск с данными уголовного дела, их фотографии от 2011, а также фото Катаевой от 2014 и Кайковой от 2012. Будем очень признательны, если вы сможете поделиться их недавними фотографиями более высокого качества.





ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ЛАНДШАФТЫ ЗЕМЛИ

Как попасть на другие планеты Вселенной? Дождаться пока изобретут космические корабли. Способные проткнуть гиперпространство или отыскать «Звездные врата»? Как увидеть воочию поверхность хотя бы Луны или Марса? Оказывается, почувствовать себя на другой планете, можно не покидая свою собственную – ведь на Земле есть столько фантастических мест. Оказавшись в одном из них, можно подумать, что это другой мир, другой край вселенной...

Где испытать марсоход и луноход?

Всякая техника проходит испытания в реальных условиях. А где испытывают марсоходы?

Настоящее Марсовое поле для испытаний находится в Антарктике. Сухие Долины это единственное место в Антарктике не покрытое льдом, здесь миллионы лет не выпадали осадки, и NASA действительно проводит испытания марсоходов на льду соленого озера в долине.

Полигоном для Луноходов может служить Лунная долина в Аргентине. Очутившись здесь можно реально представить себя на Луне. Это место удивительно не только россыпями совершенно круглых как мячи камней, но и удивительными палеонтологическими находками. Лунная Долина открыта для туристов круглосуточно, но лучшее время для лунного путешествия полнолуние, создающее фантастический пейзаж и полное ощущение пребывания вне Земли.





Инопланетные пейзажи Сокотры

Остров Сокотра у берегов Африки – уникальнейшее место на Земле. Пейзажи острова могут служить естественными декорациями для съемок фантастических фильмов. Здесь встречаются самые редкие виды животных и растений, причем треть из них существует только на Сокотре.



Голубые глаза озера и око Сахары

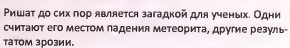
В Британской Колумбии (Канада) находится одно из самых удивительных по красоте мест Вселенной Пятнистое озеро (Кликук). Канадские индейцы считают это место священным. В зависимости от погоды озеро окрашивается в разные цвета, кристаллизуясь и образуя круги-пятна из минералов. Здесь самая большая концентрация солей серебра, титана, кальция, натрия и сульфата магния, которые и придают озеру фантастический вид.

В Мавритании можно увидеть другой фантастический пейзаж – Око Сахары (Ришат). Диаметр этого «глаза» 30 миль и его хорошо видно из космоса. Происхождение









Ришат до сих пор является загадкой для ученых. Одни считают его местом падения метеорита, другие результатом эрозии.



Каменные леса и пестрые горы

Бросил царевич гребень и вырос за его спиной каменный лес.... Видимо действие сказки происходило на территории Китая, ведь именно здесь находится каменный лес Шилинь. Каменный деревья-скалы состоят из известняка «обработанного» водой. Каменный лес Шилинь в Китае считают «Первым чудом света».



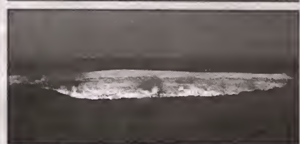


Второе китайское чудо – фантастический ландшафт пестрых гор Дзнксия. Никто не раскрашивал горы красками, это сделала сама Природа, создавшая зту неземную панораму из обыкновенного песчаника.

Врата Ада

Если вы хотите убедиться в существовании преисподней на Земле, ваш путь лежит в Туркменистан. Именно здесь находятся Врата Ада, горящий кратер диаметром 60 метров наполненный тысячами тонн лавы.





Каменный океан

Застывшие морские волны WaveRock в Австралии и Wave на склонах Coyoutes Buttes в США создают полную иллюзию другого мира. Каменный гребень WaveRock высотой 15 м и длиной 110 м и 5 километровые красные скалы высотой более 100 м переносят путешественников мир мифов и легенд, в сказку, на край Вселенной....





Все это наша Земля, наша планета, дарящая нам тысячи впечатлений, наша реальная фантастика.

Юлия Кеттунен

ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО СТАРТА

Чем заняться в начале рабочего дня?
Дюжина вещей, которым уделяют внимание успешные люди

Первый час рабочего времени определяет производительность труда и мышления на целый день. Успешные люди понимают важность утреннего контроля и знают, как использовать это время с умом. Они способны отсеять мусор в первый час работы и сосредоточиться на том, что имеет значение. Чем же следует заняться по приходу в офис, учитывая опыт «передовиков»? Свои советы предлагают Линн Тейлор, автор книги «Приручи грозного офисного тирана: Как управлять поведением босса и процветать на работе», и Лаура Вандеркам, автор книги «Что делают самые успешные люди перед завтраком».

1. Сделать шаг назад и задуматься

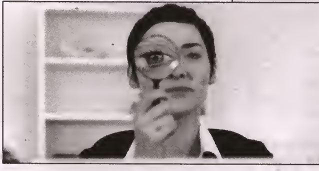
Очень важно воспользоваться свободной (пока ещё) минутой, чтобы взглянуть на картину целиком. Проще всего «взять быка за рога», едва появившись в офисе, но успещные люди сначала намечают самые важные цели и расставляют приоритеты.

2. Свериться со стратегией

Следует уделить несколько минут на то, чтобы задуматься о карьере. Большинство «офисного планктона» плывёт по течению. Тем же, кто желает чего-то достичь, нужна стратегическая ясность целей. Лучше всего выбирать правильное направление «на свежую голову».

3. Проверить ежедневник и календарь

Не следует резко «нырять» в работу без особой надобности, но очень важно помнить, с чем придётся столкнуться в ближайшее время. Пропуск важной утренней встречи означает стресс и



испорченный день.

4. Откорректировать дневные дела

Без плана невозможно потратить время эффективно. Однако план – не догма. «Утро вечера мудренее», самое время обновить намеченный вчера график.

5. Выделить и спланировать самое трудное

Всегда найдутся трудные задачи, отложенные раньше. Возможно, следует сразу заняться ими, чтобы они не «висели» весь день, словно дамоклов меч над головой.

6. Не конфликтовать

Время решает всё. Если необходимо решить спорный вопрос с коллегами или с начальником, не следует начинать с него рабочий день. Лучше подождать, пока спадёт напряжённость. Обычно «расслабуха» наступает после обеда.

7. Записать мысли

Плоды раздумий лучше «доверять бумаге» по утрам, когда работоспособность на подъёме. Первый час рабочего дня – прекрасное время для подготовки отчёта, обзора или статьи.

8. Поприветствовать команду

Успешные начальники и сотрудники знают свое окружение и не забывают здороваться в начале работы, что демонстрирует открытость, укрепляет товарищескую атмосферу и задаёт тон на весь день.

9. Просмотреть электронную почту

Многие именитые коучеры рекомендуют ни в коем случае не проверять почту утром. Тем не менее почти все сотрудники поступают наоборот. Хитрость в том, чтобы почту именно просмотреть и не упустить важную информацию, но при этом не увязнуть в рутинном материале.

10. Не отвлекаться

Вокруг нас масса интересных вещей. И подчинённых, и начальников – всех тянет обсудить и узнать новости при встрече. Однако профессионалы знают, насколько легко свернуть с главной дороги.

11. Не устраивать совещаний

Без собраний и совещаний не обойтись, они необходимы и важны, но не настолько, чтобы уделять им пик работоспособности.

12. Расслабиться

На первый взгляд, совет не очень согласуется с тем, что изложено выше. Многим сотрудникам трудно ему следовать, но успешные люди понимают ценность нескольких минут тишины и покоя перед началом напряжённой работы.

СЛАДКИЙ И ТАКОЙ ЖЕЛАННЫЙ ЯД, или КОГДА СЛАДОСТЬ СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ

Кусочек рафинада для снятия стресса, чашка сладкого эспрессо перед работой… Все это – обязательные детали сценария твоих будней, не так ли?

Сладости действительно имеют массу достоинств:

• они питательны и восстанавливают энергетический баланс после рабочих нагрузок

• они укрепляют психическое здоровье (способствуя выработке гормонов радости)

• натуральный шоколад – это также природный источник антиоксидантов

• другие компоненты шоколада и кофе помогают сконцентрировать внимание, лучше усвоить информацию и проявить творчество, создают ощущение влюбленности.

Антиоксиданты сохраняют здоровье сердца и сосудов, замедляют старение кожи и всего организма. Плюс шоколадки помогают готовиться к экзаменам, делают свидания романтическими, однако…

Как ни печально это звучит, но сладкие батончики для ланча, кофеин и подобные «лекарства от стресса»… да даже обычный сахар могут стать ядом.

«Все – яд, все – лекарство; то и другое определяет доза», – Парацельс.



В каком количестве и насколько могут быть вредны любимые антидепрессанты?

Потребность в сахаре. Сахар – это углевод сахароза, который состоит из глюкозы и фруктозы. Вам наверняка знакомо название глюкоза – ее раствор вводят в организм внутривенно при сосудистых, нервных, пищевых расстройствах.

Капельницы с глюкозой назначаются практически всегда, когда нужно поддержать и укрепить силы организма.

К тому же, неочищенный коричневый сахар обеспечивает организм кальцием, железом, витаминами группы В и разрешен практически на любой диете.

Если сахара в меню много. Между тем неусвоенная сахароза из кишечника попадает в кровоток и создает условия для засорения сосудов липидами. В целом избыток сахара в ежедневном рационе может привести к:

• атеросклерозу – закупоривание сосудов, и как следствие, нарушению кровотока к органам

• риску склеивания тромбоцитов

• повышению кровяного давления

• нарушению минерального обмена (в частности, хуже усваивается магний и кальций) и разрушению витаминов группы В в организме.

Другие последствия «сахарной передозировки» – токсикоз при беременности, головные боли и даже… затяжная депрессия – выраженные признаки этих патологий.

Безопасная норма

При суточной калорийности рациона 1800 ккал – 45–50 г/день

Годовая потребность 1 человека – 38 кг

Когда организм требует кофе

Чашка кофе в начале дня и за ланчем помогает сосредоточиться на ежедневных задачах и повышают работоспособность.

Кофеин, по мнению немецких врачей, увеличивает продуктивность мозга в среднем на 10%. Этим, вероятно, и объясняется тяга к нему при умственном утомлении!

Кроме того, основное действующее вещество кофе стимулируют работу почек, желчевыводящих органов, сердца (он даже полезен при слабой сердечной деятельности!).

И когда кофе становится опасным

Другая сторона воздействия кофе на организм:

• краткосрочно действуя кровеносные органы, кофеин повышает давление в сосудах. А это – опасно при серьезных сердечно-сосудистых болезнях и даже при врожденной предрасположенности к таким патологиям;

• при частом потреблении кофе из организма вымываются жизненно важные микроэлементы (кальций, калий, натрий, витамины В1 и В6)

• избыток кофеина вызывает зависимость, оказывая влияние на нервную систему и психическое здоровье.

Необъяснимая агрессия, головные и мышечные боли могут быть признаками потребности в кофе.

Безопасная норма

В среднем позволительная доза кофе для взрослого человека – не более 2 чашек в день. 4-6 чашек могут вызвать опасные нарушения.

При этом имеет значение и время «кофейных перерывов». Их нужно планировать:

• до 14:00, поскольку бодрящее действие компонентов напитка может длиться 8 часов

• перед фитнес-тренировками (в таком случае кофеин идеально усваивается, увеличивает стрессоустойчивость и работоспособность)

• учитывая, что кофе, выпитый натощак, плохо воздействует на мозг.

И подробнее о любимых шоколадках

В шоколаде также содержится кофеин и менее сильный, но еще более полезный аналог этого вещества – теобромин. А еще – растительные пигменты с лекарственным воздействием – флавоноиды – которые уменьшают ломкость капилляров и имеют антибактериальное действие.

Горячий шоколад был в XIX веке аптечным средством для придания бодрости. Сегодня натуральный шоколад – это также лучшее лекарство от депрессии, биологического старения и некоторых сердечно-сосудистых проблем.

Может ли шоколад стать опасным?

Теобромин – основной компонент шоколада – не вызывает интоксикации у людей, поскольку обычно быстро выводится в результате метаболизма.

По средним подсчетам чтобы в организме накопилась опасная доза теобромина, нужно съесть от 10 до 50 кг шоколада за короткий промежуток времени, что, скорее всего, нереально.

Но стоит учитывать, что

• шоколадный батончик – это достаточно калорийный перекус (причем его калории – это в основном жиры и углеводы)

• жиры и сахар, содержащиеся в шоколаде в большом количестве, могут привести к ожирению и сопутствующим сосудистым заболеваниям, сахарному диабету

• хоть кофеина в шоколаде и немного, при большом потреблении этот компонент влияет на сердце

• очень опасными могут оказаться «экзотические» жиры (пальмовое и кокосовое масло), которые иногда используют для снижения затрат на производство шоколада.

Обозначение пальмового масла на упаковке – Palm Oil. Кроме этого, о наличии вредных трансжиров может говорить и цена продукта (шоколад с натуральными компонентами не стоит дешево).

Безопасная норма

Она зависит от вида и состава шоколада и наличия патологий. Но в целом даже горький шоколад (с преобладанием натурального какао) рекомендуется есть в количестве не более 300-400 г в день. А полезная дневная доза шоколада – всего лишь 50 г!

Наталия Грачева



ДОЧКИ-МАТЕРИ

Для них третий — всегда лишний

Ирина Александровна будто с ума сошла, когда дочь стала взрослеть. Кричала, рыдала, запиралась в ванной: «Сдохну тут! А ты давай беги на свою дискотеку, к своему хахалю! Развлекайся!» И дочь, и я, ее подружка, тогда были слишком юны, чтобы понимать, что происходит. Мы прятались от этой бури в детской, потом, когда все затихало, скреблись в дверь ванной: «Ну хватит, хватит, никто никуда не идет, все остаются дома».



«Она ревнует, — объясняла Оля. — Волнуется, что я кого-нибудь себе найду, влюблюсь, выйду замуж и оставлю ее». В 16 лет это ее объяснение еще звучало более или менее нормально. Но когда то же самое Оля произнесла в 27 — я засмеялась. «Ладно тебе, Олька. Мы так давно не виделись, я всего на неделю приехала из Москвы. Давай сходим куда-нибудь, повеселимся». Подруга зашептала в трубку: «Не могу. Мама очень переживает».

Она всегда очень переживает. Как героиня романа «Серж Панин», все свое существование она посвятила дочери и потому боится, что у нее отнимут единственное счастье. И кто отнимет! Мужчина, случайный, чужой человек.

Вот цитата из романа:

«— Для твоей колыбели, послушай хорошенько, не знали, где достать понежнее пуху и помягче шелку. Тебя лелеяли, обожали в течение двадцати лет. И вот, неблагодарная, достаточно было появиться мужчине, которого ты знаешь едва больше полугода, чтобы ты обо всем забыла.

— Я ничего не забыла, — сказала Мишелина, растроганная таким страстным пылом, — в моем сердце для тебя всегда останется место.

Мать посмотрела на дочь и с грустью сказала:

— Но уже не первое!»

Ирине Александровне тоже нужно было первое место. С годами она стала добиваться, чтобы место в сердце дочери вообще было единственным. Миру, конечно, она транслировала скорбную материнскую песнь: «А моя девочка все одна и одна. Ох, хоть бы нашелся приличный человек для нее», но на деле никому к девочке приблизиться не давала. Начальник отдела как-то попытался ухаживать. Так Ирина Александровна немедленно собрала о нем досье: «Он же разведен! Ругался с женой так, что все соседи слышали! Говорят, что и бил ее! Бил и пил! Он тебя убьет, ты видела, как у него желваки заходили, когда я спросила, почему его, такого замечательного, жена бросила?» О, это была целая кампания по спасению от начальника — и успешная. В финале Ирина Александровна выдала рыдающей дочери: «Я не поняла, какого еще психолога тебе Наташа посоветовала? Зачем тебе психолог, у тебя есть мать!»

Так и жили. Никаких служебных романов Ирина Александровна уже не допускала, никаких прогулок, никаких коротких юбок. Хочешь в кино, Оленька? Пойдем вместе, только оденься нормально, рейтузы теплые поддень. С кем ты разговариваешь в интернете? Кто это тебе картинку с тюльпанами на страничку повесил? Я тебе получше тюльпаны пришлю, доча, и стихи, и щеночков с бантиками. Будь с мамой. Зачем кто-то еще, зачем третий? Пусть только я и ты, да только я и ты, да ты и я. Было так всегда, будет так всегда.

«Спасайся, — советовала я Ольге. — Уезжай в другой город, сними квартиру, начни общаться с кем-то еще, кроме мамы. Лучшее, что ты можешь сделать для нее и для себя, — это уйти». Сначала она соглашалась: «Ты не представляешь, как она меня достала, как она меня душит своей любовью», а потом стала раздражаться: «Нельзя так просто взять и бросить того, кто тебя вырастил», выходила из скайпа, отключалась, и я вещала в виртуальную бездну: «Конечно, можно. Надо покинуть гнездо, чтобы выжить. Разве не в этом смысл?»

Наталья Радулова



Worship Directory
Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
2011 152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор:
Владимир Малюта
E-mail: vladimirmalyuta@gmail.com
Cell. (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Олег Климок
T. (253) 735–1151
(253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
T. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln. St. Spokane, WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресенье с 10 утра и 6 веч-а.
Старший пастор:
Александр Каприян.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue,WA 98007
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
T. (206) 579-8450
www.lttvchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakelend Hills Way SE,
Auburn, WA 98092
T. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksey Ananenko
Tel: **(425) 232-9759**
Email:Email@missionlivelystones.org
www.missionlivelystones.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения: 10:00aм
Пастор: Леонид Дацкий
T. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Everett, WA 98203
Воскресные служения: 10:00aм
Пастор: Владимир Стасюк
T. (425) 760-5330

Славянская Баптистская церковь
17319 Larch Way Lynwood WA 98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь "Пробуждение"
9506 7th Ave SE Everett, WA 98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Кравченко

"Spring of Life" Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Виктор Авдеев
T. (425) 493-1602
T. (559) 360-3060
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь "Спасение" ЕХБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения:
9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
T. (253) 952-7163
www.salvationbaptistchurch.com

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения:2:30pm
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baymont INN 5805 Pacific Hwy,
Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
T. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Павел Маслов
T. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00 am
Пастор: Дмитрий Захлустин
T. (360) 420-8126
T. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00aм
Пастор: Виталий Олийник
T. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th ST. SW,
Lynnwood, WA 98087
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь "Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
T. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St. , Seattle WA 98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA 98409
(253) 359-8433
Пастор: Иосиф Карабанов
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00 вечера,
четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир Староверов
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA 98031
T(253) 850-7111
F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь "Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
T.(425) 430-8223
F. (425) 430-8224
Пастор: Степан Касянюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA 98662
(360) 253-7738
http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

First Ukrainian Pentecostal Church
3811 NE 21st Renton
WA 98056
(425) 271-0058

Славянская Евангелическая Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicgospelchurch.net
Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Миронюк

Украинская Баптистская церковь
37603 28th Ave S, Federal Way, WA 98003
(253) 835-2182
(253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA 98166
(206) 932-3306
mailto:mirvam2k@yahoo.com
Пастор:Василий Шур

Украинская церковь "Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville, WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Степан Терещук

Hope Slavic Baptist Church
4634 Alger Ave Everett, WA 98203
Служение: Sunday 1:00pm
T. (425) 359-9908

Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.org
Sunday at 2:30pm
Pastor: Petr Chebotariov

Славянская Евангельская Церковь
Presveterian Church
Meadbкook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение1:00 pm
Пастор: Виктор Зайцев
Тел. **(206) 753-9962**

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литовкин
Cell. (425) 502-0792

Церковь"Свет Иисуса"
830 SE Everett mall Way
Everett,WA 98208
Воскресные служение:12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
T.(425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61th St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00aм
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение :
10:00am • 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Микола Васильчук,
Тел. (253)245-6709

Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE
Kirkland, WA 98034
Юрий Шабура
(206) 947-9498
mailtu: lifehelps@yahoo.com
www.life-helps.org

"Image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue W.
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425)678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь "Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milton, Wa 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: **(253) 820-5742**
Тел. для справок:
(253) 820-4318

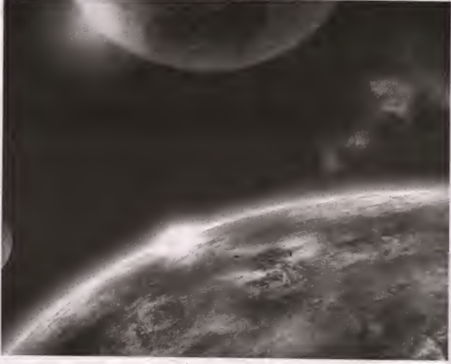
Библейская Церковь "Слово Истины"
22975 24th Ave. S. Des Moine, WA 98198
Воскресенье – 1:30 pm
AWANA– 6pm
Пасстор Павел Львутин
www. slovoistini.org

Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:
425 614-1700
206 227-9904
E-mail:
info1@perspectiveus.com
Редакция журнала Перспектива



СЛУЧАЙ

Атеистам информация к размышлению



Сегодня наука фиксирует поразительно сложный и точный порядок. Если планета будет чуть ближе к Солнцу, вода испарится и жизнь умрет; если чуть дальше — все замерзнет. Если массивный Юпитер будет чуть дальше от Земли, он не сможет отклонять кометы, угрожающие нашей планете. Если чуть ближе —д изменит траекторию Земли.

Уникальное устройство солнечной системы — это самое простое. Большее удивление вызывают мировые константы. На сегодня известно несколько десятков постоянных величин (если считать отношения между ними). Все они ни из чего не вытекают, но если самую малость изменятся, никакие молекулы и атомы не смогут существовать.

Ядро любого атома состоит из протонов и нейтронов. Если бы протон весил на сотую долю процента больше, он был бы нестабилен и распался. Это значит: атомов водорода не могло быть, а без них ничего не могло быть.

Если субатомные частицы были бы на сотые доли процента тяжелее или двигались чуть быстрее; если бы атомные силы в ядре были сильнее или слабее, если бы заряд частиц и скорость света были на доли иными; если бы сила гравитации не была обратно пропорциональна квадрату расстояния до семизначной цифры, мира не могло быть.

Мир существует благодаря сверхточному соотношению составляющих его частиц. Все так устроено, словно кто-то специально собирал систему, делая ее пригодной для жизни. Никаких теорий, объясняющих уникальное сочетание физических параметров, имеющих название «антропный принцип», на сегодня не существует.

Одна песчинка состоит из десятков квадриллионов частиц. Сколько их во вселенной? Все они движутся, и стоит им ускорить или замедлить свое движение на тысячную долю, весь мир изменится до неузнаваемости. Чем он будет — невозможно даже представить (и будет ли он вообще, или тут же все погаснет, как экран отключенного от питания монитора).

Стабильная скорость элементарных частиц или масса протона в принципе не может быть продуктом эволюции. Сама эволюция может начаться при условии, если есть базовые условия (тот же водород). Но если его с самого начала нет, процесс не может начаться.

Вселенная является единым гигантским организмом (не механизмом, а организмом, что сложнее). Вселенский организм состоит из гигантского количества частиц, атомов, электронов, кварков и прочего. Все частицы, где бы они ни находились — хоть на разных концах вселенной — подчинены единому правилу и железной дисциплине.

Физика называет силу, обеспечивающую этот порядок, универсальным законом, что суть общие слова. Почему действуют сила притяжения, магнитные поля, энергии и прочее? Что обеспечивает постоянство действия сил и невероятную точность движения частиц? По какой причине они не прекращают своего действия? Кто меняет базовые законы?

Предположительно, физические законы в момент возникновения вселенной были другими. Если исходить из того, что никакое тело с ненулевой массой не может двигаться со скоростью света, ибо для разгона потребуется бесконечная энергия (что невозможно для конечной вселенной), получается: вселенная не могла иметь сегодняшние размеры. Но она имеет.

Из этого следует — вселенная росла со сверхсветовой скоростью. Как будто кто-то резко раздвинул ее до нужного минимума, и дальше она пошла с околосветовой скоростью расширяться в разные стороны. Кстати, последние новости с андронного коллайдера говорят, что частицы могут двигаться быстрее скорости света.

Так же много вопросов возникает по теме: как разлетающиеся куски материи соединились в структуры (звезды, галактики и скопления галактик). Структурирование такого объема материи требует центров притяжения, которые стянули бы выброшенную материю. Если бы их не было, материя распределилась бы равномерно, не уплотнившись в галактики.

Масса этих центров должна быть сопоставима со вселенской массой, иначе не получится нужная сила гравитации. Вселенские центры с такими характеристиками до сих пор никак не удается зафиксировать, но по косвенным признакам в их существовании невозможно сомневаться. И потом, получается, они были до Взрыва? Но что это, как это?

В поисках выхода изобрели термин «Темная Материя» (в смысле невидимая и никак не фиксируемая, но вычисляемая). Для объяснения, почему галактики разлетаются не с постоянной и не с затухающей скоростью, а наоборот, с ускорением, которое началось примерно пять миллиардов лет назад, изобрели термин «Темная Энергия».

Появление новых терминов ничего не объясняло, а лишь умножало сущности без необходимости. Возникали новые вопросы, типа, откуда взялись центры гравитации, вокруг которых построились галактические образования? Что есть энергия, заставляющая галактики ускорять свое движение? Почему ускорение началось именно пять миллиардов лет назад, а не раньше?

Современная наука не может описать начало возникновения нашего мира — бесплотную точку, где в нулевом объеме уместилась вся материя и энергия вселенной. Но результаты экспериментов свидетельствуют: вначале была именно нулевая величина. Все расчеты указывают: она не могла быть материальной величиной. Но помыслить качество этой точки и условия ее существования с помощью известных законов пока невозможно.

Часть физиков называет это состояние квантово-механическим вакуумом, содержащим в себе бесконечное множество так называемых «виртуальных частиц». Реально их нет, они не существуют, а «как бы существуют». Но при определенных условиях они переходят из несуществующего вакуумного формата в мир материи и начинают реально существовать.

Действительно, вакуум рождает субатомные частицы, из ничего рождаются частицы. Этот процесс получил название вакуумных флуктуаций. В переводе на простой язык «колебание ничего». Отдельный вопрос, как представить колебания ничего, но факт есть факт — вакуум колеблется и рождает частицы. Получается, вакуум не пустое пространство, а бездна возможностей. Но мы говорим о том, что было, когда пространства не было. В эту область мы упираемся как в стенку, но отрицать ее не можем, ибо если отрицать бытие до существования, тогда само понятие «существование» оказывается невозможным. Чтобы было что-то из того, что мы относим к существованию, сначала должно быть что-то, что мы относим к не существованию. Из небытия стало бытие. Иначе никак не получается.

Умножение сущностей ни на йоту не приближает науку к пониманию сути, но порождает бездну новых смыслов, для которых нет соответствующего словаря. Возникает новый мифологический словарь аллегорий. Современные флуктуации и сингулярности — суть «драконы» и «слоны на черепах» древних мыслителей, пытавшихся познавать мир.

Коснувшись новых областей, мы оказались в положении человека, который должен как-то назвать открытое, но этому нет аналогов в его мире. Начинают появляться современные мистические термины. Рождается понятие «зоопарк частиц». Частицы получают названия типа «странные» или «очарованные», «истинные» и прочее.

Наука не устает находить подтверждения тому, насколько мир есть сложная система запредельной точности и устойчивости. Когда-то этой системы не было. Однажды она появилась. Причина ее появления лежит за рамками нашего понятия «существование».

Требуется ответить на вопрос: каким образом поддерживается мировая гармония. Раньше ответ сводился к разумному началу. Бог организовал мировую систему и контролирует ее. Добропорядочный член общества должен был считать это абсолютной истиной. Кто имел иное мнение, попадал в разряд преступников.

Когда католицизм сменил гуманизм, объяснение мировой гармонии, имеющее малейший религиозный оттенок, отвергалось с порога. Общество, максимум, готово было признать в качестве организующей силы природу — стихийные энергии случайно и без всякой цели создали мир, естественно, не предъявляя к нему никаких требований (как ветер не предъявляет требований к создаваемым им песчаным барханам).

Допустим, природные силы случайно создали мир. Но каким образом безличные хаотичные энергии продолжали сохранять вселенскую гармонию? Теория эволюционного становления вселенной по уровню абсурдности превышала любые религиозные мифы.

Учение о мире, стоящем на трех слонах, которые в свою очередь стоят на гигантской черепахе, плывущей в бесконечном вселенском океане, можно понимать как аллегорию. Учение о случайном возникновении условий, где вселенский хаос эволюционировал в систему, предлагается понимать буквально. Равно как и предлагается считать, что система все эти миллиарды лет абсолютно случайно сохраняет саму себя в гармоничном состоянии.

Стартовые условия эволюции — возникновение атомов водорода. По уровню сложности система атома водорода сложнее любого будильника. Вы можете помыслить случайное одномоментное появление квадриллионов будильников? Ученые,

стоящие на позициях средневековой науки, предлагают поверить не только в это, но и в то, что случайно сложившаяся из «будильников» система все это время случайно сохраняется.

Новое общество создало себе нового бога — Случай. Вера в него держалась на факторе бесконечного времени: если обезьяна била бы по клавиатуре бесконечно долго, однажды она напечатала бы «Войну и мир». Если материя существует бесконечное время, у нее был шанс из хаоса превратиться в систему. Базовое условие случая — бесконечное время.

Получалось, вселенский прах-хаос в один прекрасный миг вдруг совершено случайно сложился в мизерные «будильники» (дикое допущение, но ради продолжения разговора — пусть). Далее на этой основе случайно началась эволюция, в результате которой сложился вселенский механизм, и с тех пор он случайно сохраняет точность движения...

Сколько раз может повторяться эта случайность? Однажды, допустим, частицы — раз! — и начали слаженно двигаться. Но что через миг заставляло их так же слаженно двигаться? Случай? Сколько раз он может повторяться? Если хоть раз не повторится, мира не будет.

На этом месте у верующих в Случай невосполнимый провал. Не могут частицы сами по себе сохранять гармонию. Их кто-то должен организовывать. Когда мы видим строй солдат, через них видно организующую силу. Сами по себе солдаты не могут образовать строй. Их должен кто-то организовать и курировать. Без курирования строй распадется.

Если допустить, идущие толпой солдаты в силу какой-то ситуации срезонировали и случайно пошли строем, это будет неустойчивое соединение. В ближайшее время строй распадется — станет толпой. Аналогично и с частицами: если даже допустить, что они случайно сложились в постоянно действующую систему, случайно сохранять точность движений на протяжении миллиардов лет они не могут. Нужен контролер и организатор.

Пока считалось, что вселенная существует бесконечное время, абсурд с нагромождением случайностей имел хоть какое-то оправдание. Когда фактор бесконечного времени исчез, бог атеистов, Случай, умер. Обезьяна не могла случайно написать «Войну и мир», ибо у нее не было необходимого количества времени. На сегодня самые упертые сторонники случайности признают: возраст вселенной не более 13 миллиардов лет.

Все теории, стоявшие на случайном появлении системы из хаоса, рассыпались в прах. Общество отвернулось от теорий случайности, как в свое время от религиозных теорий, и зависло, как зависает компьютер — энергию потребляет, но никакой работы не производит.

Возникшую ситуацию один известный физик прокомментировал: «Либо не существовало ничего, с чего все началось, и тогда совершенно непонятно, как что-то начало быть, либо существовало нечто, и в этом случае оно требует объяснения».

По большим вопросам наступило глубокое молчание. В звенящей тишине вокруг вакантного место на роль организующей силы толпятся два кандидата: «дедушка на облаке» и бог-Случай. Эти два навсегда ушедших понятия сегодня ассоциируются с человеческой глупостью, и потому ни один кандидат не получит заветного места, не смотря на то, что оба ходят вокруг него. Пришло время прервать затянувшуюся паузу. Для этого нужно изложить понимание мира, соответствующее современным научным данным и человеку, который уже ни во что не хочет верить, но хочет знать.

7 способов ранить своего мужа, даже не подозревая об этом

Вы часто раните своего супруга, даже не подозревая об этом?

На днях я говорил с одним мужчиной. Он ранен. Не сильно. Он выживет. Я надеюсь. Раны неглубоки. Прямо сейчас. Но он ранен.

Это — эмоциональная рана. Иногда именно эти раны причиняют самую сильную боль.

Человек, причиняющий эту боль — его жена. И она, скорее всего, даже не подозревает об этом.

Вы удивлены?

Я — нет. Это происходит все время. Она, вероятно, тоже обижена. И он даже не знает, что он ранит ее. Браки состоят из двух совершенно разных, несовершенных людей. К тому же, мы часто раним тех, кого мы больше всего любим.

Мой друг женился совсем недавно. В течение последних нескольких месяцев он начал понимать, как много вещей, которые говорит и делает его жена, заставляют его отстраняться от нее. Он даже признает свою реакцию защитным механизмом. Вместо того, чтобы затевать ссору, он уходит в себя. И он отстраняется до такой степени, что он уже готов признать свою обиду, что очень трудно сделать любому мужчине. Я испытывал за него чувство гордости, что он был достаточно смиренным, чтобы спросить меня, нормально ли такое состояние в браке.

Мне не потребовалось много времени, чтобы понять, что этот брак обречен на провал, если они в скором времени не разберутся с этими проблемами. Скорее всего, у жены тоже есть вопросы об их отношениях. К счастью, у них есть время, чтобы задавать друг другу трудные вопросы, извлекать ценные уроки и укреплять свой брак.

Я должен кое-что прояснить. В этом блоге я не занимаюсь душепопечительством. А эта пара нуждается в душепопечительстве. И хотя у меня есть ученая степень по консультированию, это просто блог, где я хочу помогать людям. Чаще всего я делаю это, говоря о проблемах лидеров, но иногда мои статьи касаются проблемы взаимоотношений: семьи, брака и детей, потому что эти проблемы влияют на нас, а также на наше лидерство.

Поэтому я написал эту статью, чтобы поговорить о том, как жены ранят своих мужей, даже не подозревая об этом. Я написал эту статью с долей сарказма, частично потому, что так было проще, частично потому, что мне это присуще, но главным образом потому, что он помогает сгладить суровую реальность. (И опять же я понимаю, что такое происходит с обеих сторон. Будучи мужчиной, я чувствую себя более подготовленным, чтобы поговорить об этом с мужской стороны проблемы. Я попрошу свою жену, чтобы она написала статью с точки зрения женщины.)

Вот 7 способов ранить своего мужа (даже не подозревая об этом):

1. Унижайте его перед другими людьми. Большинство мужчин не станут отвечать на это унижение на публике... если вообще когда-нибудь будут. Они просто примут это... и будут страдать. Если они когда-нибудь поднимут эту тему, это будет приправлено накопившимся негодованием... может быть, гневом... и поверьте, это будет не очень приятная сцена.

2. Ходите за ним по пятам, когда он попытается что-то сделать дома. Всегда показывайте ему, насколько лучше вы можете справиться со всем этим, чем он. Он оценит это. Когда он будет чинить кровать, обязательно покажите ему, как это нужно делать, сразу после того, как он закончит. Вы напомните ему, что он не соответствует вашим стандартам.

3. Постоянно пилите его. Если он не будет делать то, что вы его просите сделать... напомните ему. Снова и снова (Потому что это обязательно достигнет цели, и он сделает то, что вам нужно).

4. Используйте фразу "ты всегда" ... чрезмерно. Потому что он "всегда" так поступает, и самое прекрасное заключается в том, что если вы будете так говорить, то вы поможете ему стать таким человеком, который действительно всегда так будет поступать.

5. Считайте его ответственным за свое эмоциональное здоровье. Именно из-за него вы плохо себя чувствуете сегодня и в любой другой день, когда вы плохо себя чувствуете. Поэтому удостоверьтесь в том, чтобы он знал, что это его вина. И вам необязательно говорить ему об этом. Просто будьте в плохом настроении и показывайте это всем своим видом, не давая ему освободиться от чувства вины. Он поймет ваш намек и осознает свою ответственность. Он будет думать, что это его вина, даже если это не так.

6. Жалуйтесь ему на то, чего у вас нет или что вы не можете сделать. У него есть желание чинить вещи. Он хочет быть обеспечителем. Это есть в каждом мужчине. Некоторые пробуют реализовать это в своей жизни, а некоторые нет. Но когда он пытается, прикладывая все свои усилия, и все же видит, что у него не получается, он чувствует себя сокрушенным. Когда вы постоянно говорите ему, что у других женщин есть то, чего нет у вас, он понесет на себе вину, даже если вы не хотите, чтобы он нес на себе эту вину.

7. Не цените его усилия. Хотите ранить мужчину? Не цените те вещи, которые, как ему кажется, он хорошо делает. Это может быть работа, хобби или увлечение, которые он считает частью своей личности. Когда вы не находите их такими же "ценными", какими они кажутся ему, его самолюбие будет уязвлено.

Реальность заключается в том, что эго мужчины – его уверенность в себе и чувство достоинства – сильно связано с его женой, как и эго женщины связано с ее мужем. Мы можем быть хрупкими людьми, и некоторые еще более чувствительны, чем другие.

Понимание этих проблем и их разрешение (если необходимо, с привлечением третьего лица) поможет построить более здоровые, сильные и счастливые браки.

Я понимаю, что некоторые женщины, особенно те, которые тоже были сильно ранены в браке, обидятся на эту статью. Я понимаю это. Я готов к этому... я думаю. Все, что я могу сказать – это то, что вы не можете измерить мое сердце или мои намерения. Как я сказал, я стремлюсь помочь. Вы не можете решить то, чего вы не знаете. Если вы виновны в чем-либо из того, о чем я упомянул, вам решать, как отнестись к этому. Если же нет, то спасибо за то, что все равно прочли эту статью.

Я молюсь о том, чтобы эту статью прочли те, кому это нужно услышать.

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

LOWE'S TRAVEL PACKAGES & CRUISES

1-877-874-7030 (БЕСПЛАТНЫЙ)

Main: **(425) 212-9146** Tel. **(425) 741-1007**

Распродажа туристических путевок:

- HAWAII - from $599 (6 дней)
- MEXICO - from $699 (6 дней)
- LAS VEGAS - from $265 (3 дней)
- DISNEYLAND - from $360 (3 дней)

КРУИЗЫ!
Caribbean, Mexico, Alaska
from $360 + tax

ОРГАНИЗУЕМ ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ

Покупайте семейные путевки (проживание детей в гостинице бесплатно) и 50% OFF on transfers!!! Каждый наш покупатель участвует в розыгрыше - ПРИЗ #1 - БЕСПЛАТНАЯ ПУТЕВКА НА ДВОИХ

У нас цены **ДЕШЕВЛЕ**, чем на интернете

ЗВОНИТЕ!!!

Элина



18518 Bothell Way NE, Suite B
Bothell, WA 98011

FREE 1 (800) 776-3341 Ph. (425) 487-2835

info@east-west-tours.com

NEW!

НОВЫЕ РАСЦЕНКИ

- **Виза в Россию на 30 дней .... $ 250**
- **Виза в Россию на 3 года .... $ 300**
- **Виза в Азербайджан на 90 дней .. $ 250**
- **Виза в Армению (E-visa) .... $ 50**

и другие страны...

Уникальная возможность полететь домой всего с одной пересадкой из Сиэтла в Ереван, Баку, Ростов, Донецк, Казань, Краснодар и другие города!

Уникальная возможность оказаться на борту самой роскошной авиакомпании в мире – *EMIRATES AIRWAYS!*

Уникальная возможность посетить по пути жемчужину Ближнего Востока – ДУБАЙ!

Уникальная возможность всё это купить недорого, и только в EAST WEST TOURS!

Лучшие предложения!
Оптимальные маршруты!
Превосходный сервис!
(425) 398-4000

Семейный отдых • Свадебные путешествия • Круизы • Гавайи
Мексика • Карибские острова • Лас-Вегас • Дисней-Лэнд
Оформление виз в Россию и страны СНГ



ResCare HomeCare

Respect and Care at Home



Анжелика Нисанова
North Seattle
206-365-0118

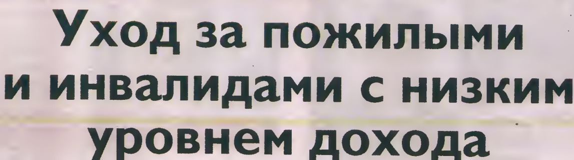


Галина Мамчиц
Кент 253-852-1753

Наталия Ковальчук
Федерал Вей
253-214-2354



Лариса Ремешевска
Кент 253-893-1985



Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода

Приглашаем на работу работников по уходу на полный или частичный рабочий день

- Оплата зависит от рабочего стажа начиная с $10.15
- Оплачиваем 56 центов за милю
- Медицинская, зубная и глазная страховки $25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



Тируи Абрамян
Такома 253-272-2521



Светлана Неволина
Белвью 425-289-1258



Алекс Брил
Белвью 425-289-0982



Надежда Святенькая
Еверет 425-438-2991

Kent Office 253-850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 | Kent, WA 98030

Bellevue Office 425-289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 | Bellevue, WA 98030

Federal Way Office 253-839-3700
34709 9th Ave S Suite 600 | Federal Way, WA 98003

Everett Office 425-438-2991
6917 Evergreen Way | Everett, WA 98203

Tacoma Office 253-272-2675
747 Saint Helens Avenue, Suite 200 | Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com



Eurasia Deli House
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО,
ПРЕВОСХОДНЫЙ СЕРВИС.
Свежие пироги и беляши
Большой выбор вин
Сувениры и видео
(253) 520-0870
25650 102nd Pl. SE, Kent, WA 98030



PAINTING
Interior
Exterior
Decorative Faux Finishes
Drywall Repair
Custom Room Design
(425) 503-4810
Serving Seattle area



Y. I. Manchik Insurance Agency LLC
СТРАХОВАНИЕ
SEMI TRUCK
LIMOUSINE INSURANCE
CONTRACTORS INSURANCE AND BONDS
AUTO
HOME
LIFE INSURANCE
Ярослав Манчик
Independent Insurance Agent
Phone: (206) 354-7165
31919 1st Ave South
Suite 204
Federal Way, WA 98003
Independent Insurance Agent
Email: yimanchik@msn.com



Декоративное оформление окон
Продаём шторы.
Принимаем индивидуальные заказы на любые модели штор.
Оформляем детские комнаты.
Эксклюзивное оформление ванных комнат.
Тел. 206-228-9541

ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ



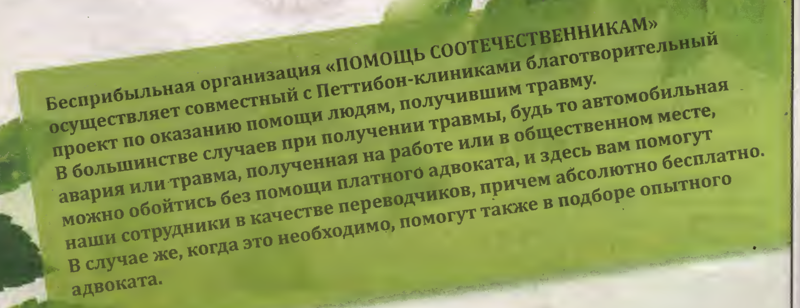




Бесплатная помощь попавшим в аварию



(206) 941-7284



Doctor of Chiropractic
Dr. Slava Borisenko D.C.

NW Spinal Rehabilitation Clinic, P.S.

Kent Office (253)520-7531 | **Everett Office** (425)322-5307

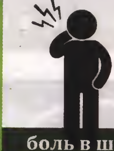
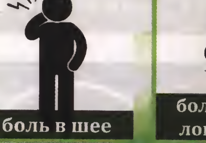

Рабочие травмы


Автомобильные аварии


Бытовые травмы

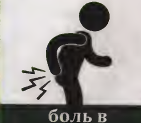
Мы также лечим


головная боль



боль в шее


боль между лопатками




боль в пояснице


боль в суставах


онемение в руках и ногах

Кроме того: заболевания позвоночника, межпозвонковых дисков, нервных окончаний, мышц и связок.
При лечении мы применяем самую передовую методику – "Pettibon System™"

Website
worldspinalfitness.com

Email
nwsrc@qwestoffice.net

Locations

Kent Office
(253)520-7531
10024 S. E. 240th St., Ste.119
Kent, WA 98031



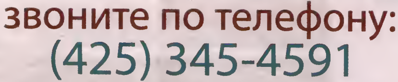
Everett Office
(425)322-5307
11611 Airport Rd, Ste 103
Everett, WA 98204

Leviticus Music CENTER

ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.



Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и время и деньги!

ПРЕДЛАГАЕМ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБ И ЛЮБЫХ ТОРЖЕСТВ



Музыкальная программа на ваш вкус в исполнении профессиональных музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав, живое исполнение сделает вашу свадебную программу эксклюзивной, неповторимой и незабываемой.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным комлектом аудио-аппаратуры световой техники, и компьютерного обеспечения
- Дизайнерское оформление зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое



Kent/Auburn
253-850-0888
25451 104th Ave SE

Lynnwood
425-744-0331
21705 Highway 99

Seattle
206-767-7444
9614 17th Ave SW

Des Moines
206-878-1404
22815 Pacific Hwy S

Tacoma
253-830-2631
1901 S 72nd St

Перешли в другую страховую компанию и недовольны? Возвращайтесь, мы Вас ждем!

1-888-867-2866 • www.sav-on.com

Страхуем недорого автомобили, дома, лодки, жизнь, RV, Commercial, SR-22, мотоциклы

Sav-on нам порекомендовали друзья лет 5-6 назад. Мы пользовались услугами компании около года, и кто-то убедил нас перейти в другую страховую компанию. Через полгода пришло сообщение о том, что стоимость страховки возросла на $100+. По словам сотрудника компании, куда мы позвонили, выяснилось, что повышение для нас было не таким уж большим, и что нам повысили не на столько много, как кому-то там еще. Предложили радоваться "сэйвингу", так как вместо $200 нам повысили всего на $100. Как выяснилось позже, это был обычный "иншуринсный" развод после того как вы туда "записались".

С тех пор мы в Savon, девчонки говорят по-русски, ведут разборки со страховыми компаниями, сами предлагают перейти в ту или иную компанию, которая на их взгляд наиболее подходит нашей ситуации.

А самый важный для нас момент – Sav-on снял с нас большую головную боль поиска, обновления и проверки сегодняшних предложений на рынке страховых услуг.

Рекомендовали и будем продолжать рекомендовать.

Константин и семья



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Лазерное удаление волос на всех участках тела

НАЧИНАЯ С $59

(только при первой процедуре)

С Европейской или глубокой чисткой лица БЕСПЛАТНО удаление волос на бровях и верхней губе.

- **Facial**
- **Waxing**
- **Покраска бровей и ресниц**
- **Skin tag removal**
- **Spider vein removal**

MARINO SALON & SPA

Voted #1 Federal Way's Salon & Spa

Call Today (253) 946-2000

www.marinosalonandspa .om

Bare Escentuals Make-up

BARE ESCENTUALS

i.d. | bareMinerals

Массаж

ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ $45 ЗА 50 МИНУТ

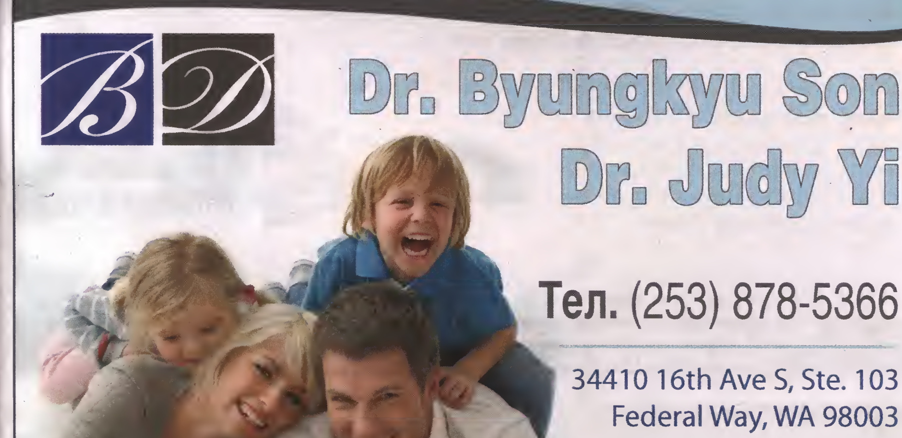
(принимаем страховки Aetna, Blue Cross, Blue Shield, Cigna, Corvel, Premera, Blue Cross, Uniform Medical Plan, Life Wise, Car Accidents.

Бесплатная консультация

1305 South 312th Suite 202 Federal Way


RCSG LLC, ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГЕН. КОНСУЛЬСТВА РФ И 'DESNA SOCCER CLUB' ПРЕДСТАВЛЯЕТ:
ГЛАВНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ ЛЕТА!

BELLA DENTAL



Dr. Byungkyu Son
Dr. Judy Yi

Тел. (253) 878-5366

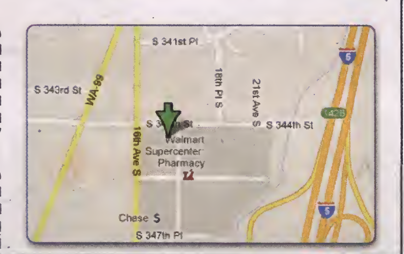
34410 16th Ave S, Ste. 103
Federal Way, WA 98003

FREE
New Patient Exam & X-ray
With paid treatment of $225 or more.
Insurance restrictions may apply.

Implant Special
$1899
Including Crown

Принимаем большинство видов страховок, включая DSHS (для 20 лет и младше).

FREE Teeth Whitening For Life
Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays (as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service patients. May not be combined with any other promotion offers.
Exp. 06-30-14





Full or Partial Dentures
Exp. 06-30-14

SPECIAL
$700
Porcelain Crown
Exp. 06-30-14

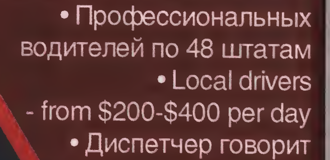


Spirit Imperial Transportation

spirit.imperial.transportation@gmail.com

Direct **(206) 274-9909**

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!



Трейлеры
FOR RENT
$1,000 в месяц

Приглашаем Owner/Operators

- **$1.20 empty & loaded miles (all miles) plus fuel surcharge**
- **Company covers:**
  IFTA
  Tolls
  Pallets
  Trip permits in the following states: OR, NY, NM, KY

S 343rd St
Pacific Hwy S
5
18
167

1209 S 343 St Federal Way, WA 98003

NEW!

Требуются
опытные механики

(oil change special $209,
brakes, seals, service A/C ...etc)

FOR SALE
Trucks and
Trailers:

- 1998 Great Dane & Utility Trailers -TK Units **& air-ride suspension $6,999**
- ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ ТРАКИ С 2000 ГОДА И ВЫШЕ
- SELF Balancers $170 Steer & $180 drive/trailer axles (per set)
- **Michelin tires (good price)**



Жить в своем доме становится выгоднее, чем арендовать!



Elena Malyuta

Branch Manager MLO - 40784

Gold Star
Mortgage Financial Group

EMalyuta@goldstarfinancial.com

www.elenamalyuta.com

- **Займы FHA, VA, USDA, Jumbo**
- **Перефинансирование**
- **Займы для домов, нуждающихся в ремонте** (стоимость ремонта входит в заем)
- **Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties**

Звоните для получения квалифицированной консультации

Cell. (206) 778-9507

Tel. (425) 641-7830

Fax (425) 746-2905

12729 Northup Way, Suite #4
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376



Serving Seattle area
(425) 503-4810
info@dimovconstruction.com



- Exterior Painting
- Interior Painting
- Drywall
- Complete Remodeling
- Pressure Washing
- Doors & Windows

Licensed, Bonded, Insured



АВИАБИЛЕТЫ
В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

$920 MOSCOW*

$575 MEXICO**

$1320 KIEV*

$599 HAWAII**

* Travel June 2014. Tax and fees included. Max 1 month stay. Departure from Seattle WA. Prices in this Ad were effective 05/01/2014. At the time of purchase your Air ticket Price may be higher due to Airline Surcharge increase.

**Price per person, based on double occupancy, 7 night stay, hotel + transfers only, meal plan not included, based on 3* properties. Airfare not included. Fares and availability are subject to change. Travel this Summer. Quoted on May 15, 2014



ЗАКАЗ БИЛЕТОВ **WWW.MVTI.COM**

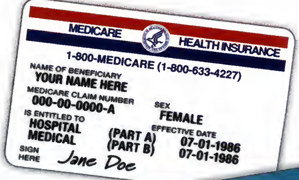
БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



Если вы имеете эти карточки, вы можете получить **больше преимуществ**, чем с планом Original Medicare.



Есть ли у вас обе части страховки Medicaid и Medicare — части A и B? Узнайте, что вы, возможно, упускаете.





С планом UnitedHealthcare Dual Complete (HMO SNP) вы можете получить больше преимуществ, чем с планом Original Medicare.

Наши преимущества включают:



Каталог изделий медицинского назначения
Кредит до **$200** на покупку необходимых изделий.



Страховое покрытие средств коррекции зрения
Кредит на контактные линзы или линзы и оправы..



Комплексные стоматологические услуги
$1000 на комплексные услуги.



Страхование зрения
Совместный платеж **$0** за плановые обследования.

Получите преимущества, которых вы достойны.
Позвоните сегодня.
Roman Bogatchev
206-356-3700 (телетайп: 711)

Работающий по договору, независимый лицензированный агент уполномочен продавать продукцию в портфеле UnitedHealthcare® Medicare Solutions.

UHCCommunityPlan.com



Community Plan

Планы застрахованы в страховой компании UnitedHealthcare Insurance Company или в одной из ее дочерних компаний, организации Medicare Advantage по контракту с Medicare и по контракту с программой Medicaid штата. Включение в план UnitedHealthcare зависит от продления контракта с программой Medicare. Этот план доступен любому лицу, которое пользуется медицинской помощью от штата и программы Medicare. Предоставленная здесь информация о льготах является кратким изложением, а не полным описанием льгот. Для получения дополнительной информации обратитесь к сотрудникам плана. Могут применяться ограничения и совместные платежи. Изменения в информацию о льготах, фармацевтическом справочнике, сети аптек, сети поставщиков услуг, страховых взносах и/или доплатах могут вноситься 1 января каждого года. Совместные платежи могут отличаться в зависимости от получаемой вами дополнительной помощи. Для получения дополнительной информации обращайтесь к сотрудникам программы.

Y0066_130911_182814_FINAL_03RU

CST5134_H5008-002

Роман Богачев (206) 356-3700